

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

811 kcal  
białko ogółem 33,53 g, błonnik pokarmowy 6,53 g, cukry 7,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,87 g, sól 3,35 g, tłuszcz 42,29 g, węglowodany ogółem 78,7 g, węglowodany przyswajalne 53,51 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  
kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/  
kielbasa piwna 45 g  
ser żółty /Alergeny: 7/  
ser żółty 50 g  
ogórek św.  
ogórek św. 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**

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka  
jabłka 150 g

**Obiad**

950 kcal  
białko ogółem 47,16 g, błonnik pokarmowy 13,97 g, cukry 18,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, sól 1,04 g, tłuszcz 16,66 g, węglowodany ogółem 164,42 g, węglowodany przyswajalne 91,3 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/  
kasza jęczmieńna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g  
Pieczeń rzymaska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/  
łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g  
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g  
Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne  
buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml  
kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

**Kolacja**

550 kcal  
białko ogółem 28,43 g, błonnik pokarmowy 6,37 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,56 g, sól 1,86 g, tłuszcz 21,89 g, węglowodany ogółem 62,16 g, węglowodany przyswajalne 52,44 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  
kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kielbasa krakowka parzona 45 g  
Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/  
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g  
pomidor  
pomidor 60 g  
roszponka  
roszponka 25 g  
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**Kolacja II**

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

Suma posiłków: 2435 kcal, białko ogółem 110,27 g, błonnik pokarmowy 31,87 g, cukry 53,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 39,89 g, sól 6,27 g, tłuszcz 81,54 g, węglowodany ogółem 335,38 g, węglowodany przyswajalne 197,25 g,

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

780 kcal  
białko ogółem 22,71 g, błonnik pokarmowy 3,87 g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,97 g, sól 2,81 g, tłuszcz 40,77 g, węglowodany ogółem 80,02 g, węglowodany przyswajalne 55,37 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 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

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

### Obiad

950 kcal  
białko ogółem 47,16 g, błonnik pokarmowy 13,97 g, cukry 18,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, sól 1,04 g, tłuszcz 16,66 g, węglowodany ogółem 164,42 g, węglowodany przyswajalne 91,3 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

### Kolacja

578 kcal  
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,57 g, sól 2,1 g, tłuszcz 21,92 g, węglowodany ogółem 66,13 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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja II

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

Suma posiłków: 2432 kcal, białko ogółem 100,98 g, błonnik pokarmowy 27,75 g, cukry 52,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, sól 5,97 g, tłuszcz 80,05 g, węglowodany ogółem 340,67 g, węglowodany przyswajalne 203,78 g.

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

761 kcal  
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,16 g, sól 3,08 g, tłuszcz 38,33 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 47,78 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

ogórek św.

ogórek św. 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

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

## Obiad

898 kcal  
białko ogółem 46,92 g, błonnik pokarmowy 13,37 g, cukry 8,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, sól 1,04 g, tłuszcz 16,57 g, węglowodany ogółem 151,59 g, węglowodany przyswajalne 89,05 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

58 kcal  
białko ogółem 2,6 g, cukry 2,95 g, węglowodany ogółem 7,5 g, błonnik pokarmowy 5,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, tłuszcz 0,64 g

Koktaj truskawkowy z maślanką z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 6,7,1/

Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g, maślanka 100 ml

## Kolacja

500 kcal  
białko ogółem 29,62 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,85 g, sól 1,59 g, tłuszcz 17,93 g, węglowodany ogółem 57,88 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 2341 kcal, białko ogółem 115,01 g, błonnik pokarmowy 40,6 g, cukry 45,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,55 g, sól 5,73 g, tłuszcz 74,17 g, węglowodany ogółem 321,49 g, węglowodany przyswajalne 183,54 g,

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

742 kcal  
białko ogółem 25,5 g, błonnik pokarmowy 4,56 g,  
cukry 12,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
15,46 g, sól 3,43 g, tłuszcz 31,56 g,  
węglowodany ogółem 89,15 g, węglowodany  
przyswajalne 62,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

pomidor

pomidor 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

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

950 kcal  
białko ogółem 47,16 g, błonnik pokarmowy 13,97  
g, cukry 18,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
5,42 g, sól 1,04 g, tłuszcz 16,66 g, węglowodany  
ogółem 164,42 g, węglowodany przyswajalne  
91,3 g

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler  
15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:  
3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g,  
pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

## Kolacja

556 kcal  
białko ogółem 30,02 g, błonnik pokarmowy 4,29  
g, cukry 1,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
9,84 g, sól 2,24 g, tłuszcz 17,87 g, węglowodany  
ogółem 69,06 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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 45 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2331 kcal, białko ogółem 103,16 g, błonnik pokarmowy 26,66 g, cukry 48,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,72 g, sól 6,73 g, tłuszcz 66,41 g, węglowodany ogółem 345,03 g, węglowodany przyswajalne 213,66 g,

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

### Śniadanie

780 kcal  
białko ogółem 22,71 g, błonnik pokarmowy 3,87  
g, cukry 7,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
14,97 g, sól 2,81 g, tłuszcz 40,77 g,  
węglowodany ogółem 80,02 g, węglowodany  
przyswajalne 55,37 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/

kielbasa piwna 45 g

serek twarogowy deliser /Alergeny: 7/

serek twarogowy deliser 34 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

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g,  
cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g,  
węglowodany ogółem 21 g

jabłka

jabłka 150 g

## Obiad

950 kcal  
białko ogółem 47,16 g, błonnik pokarmowy 13,97 g, cukry 18,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, sól 1,04 g, tłuszcz 16,66 g, węglowodany ogółem 164,42 g, węglowodany przyswajalne 91,3 g

**Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/**

kasza jęczmienna 50 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

**Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/**

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

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

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

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne**

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

**kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/**

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

## Kolacja

578 kcal  
białko ogółem 29,96 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,57 g, sól 2,1 g, tłuszcz 21,92 g, węglowodany ogółem 66,13 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

**kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kielbasa krakowka parzona 45 g

**Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/**

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

**pomidor**

pomidor 60 g

**roszponka**

roszponka 25 g

**Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/**

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

*Suma posiłków: 2432 kcal, białko ogółem 100,98 g, błonnik pokarmowy 27,75 g, cukry 52,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, sól 5,97 g, tłuszcz 80,05 g, węglowodany ogółem 340,67 g, węglowodany przyswajalne 203,78 g.*

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

### Śniadanie

761 kcal  
białko ogółem 34,72 g, błonnik pokarmowy 8,27 g, cukry 7,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,16 g, sól 3,08 g, tłuszcz 38,33 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 47,78 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 105 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**kielbasa piwna /Alergeny: 1,7,9,11/**

kielbasa piwna 45 g

**ser żółty /Alergeny: 7/**

ser żółty 50 g

**ogórek św.**

ogórek św. 60 g

**sałata masłowa**

sałata masłowa 25,0005 g

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

kawa anatoli 44,99964 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

78 kcal  
białko ogółem 0,45 g, błonnik pokarmowy 3,6 g, cukry 15 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 21 g

**jabłka**

jabłka 150 g

## Obiad

898 kcal  
białko ogółem 46,92 g, błonnik pokarmowy 13,37 g, cukry 8,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, sól 1,04 g, tłuszcz 16,57 g, węglowodany ogółem 151,59 g, węglowodany przyswajalne 89,05 g

**Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/**

kasza jęczmienna 50 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

**Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/**

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

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

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

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne**

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

## Podwieczorek

58 kcal  
białko ogółem 2,6 g, cukry 2,95 g, węglowodany ogółem 7,5 g, błonnik pokarmowy 5,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, tłuszcz 0,64 g

**Koktaj truskawkowy z maślnką z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 6,7,1/**

Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g, maślanka 100 ml

## Kolacja

500 kcal  
białko ogółem 29,62 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,85 g, sól 1,59 g, tłuszcz 17,93 g, węglowodany ogółem 57,88 g, węglowodany przyswajalne 46,71 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 105 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

kielbasa krakowka parzona 45 g

**Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/**

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**roszponka**

roszponka 25 g

**Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/**

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

*Suma posiłków: 2341 kcal, białko ogółem 115,01 g, błonnik pokarmowy 40,6 g, cukry 45,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,55 g, sól 5,73 g, tłuszcz 74,17 g, węglowodany ogółem 321,49 g, węglowodany przyswajalne 183,54 g.*

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

279 kcal  
białko ogółem 10,32 g, błonnik pokarmowy 5,37 g, cukry 3,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,97 g, sól 0,72 g, tłuszcz 3,73 g, węglowodany ogółem 55,01 g, węglowodany przyswajalne 13,74 g

**Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,9,3,6,7,10,5,11,13/**

kasza jęczmienna 50 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 60 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

### Obiad

619 kcal  
białko ogółem 36,6 g, błonnik pokarmowy 8 g, cukry 5,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,44 g, tłuszcz 12,84 g, węglowodany ogółem 96,58 g, sól 0,32 g, węglowodany przyswajalne 75,31 g

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

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

**Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne**

buraki 100 g, sól 0,01 g, cukier 5 g, ocet 30 ml

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

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

**Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/**

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g

*Suma posiłków: 898 kcal, białko ogółem 46,92 g, błonnik pokarmowy 13,37 g, cukry 8,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, sól 1,04 g, tłuszcz 16,57 g, węglowodany ogółem 151,59 g, węglowodany przyswajalne 89,05 g.*