

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

569 kcal  
białko ogółem 20,04 g, błonnik pokarmowy 6,27 g, cukry 11,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,88 g, sól 1,47 g, tłuszcz 19,48 g, węglowodany ogółem 79,97 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  
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**

790 kcal  
białko ogółem 46,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany przyswajalne 89,46 g, błonnik pokarmowy 14,51 g, cukry 26,83 g, sól 0,68 g, węglowodany ogółem 120,94 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/  
skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g  
Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/  
Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 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**

583 kcal  
białko ogółem 23,45 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 1,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, sól 2,23 g, tłuszcz 23,75 g, węglowodany ogółem 70,62 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  
schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
schab pieczony 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**

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

Suma posiłków: 2171 kcal, białko ogółem 92,87 g, błonnik pokarmowy 32,76 g, cukry 83,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,82 g, sól 4,4 g, tłuszcz 60,05 g, węglowodany ogółem 326,85 g, węglowodany przyswajalne 240,84 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

790 kcal  
białko ogółem 46,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany przyswajalne 89,46 g, błonnik pokarmowy 14,51 g, cukry 26,83 g, sól 0,68 g, węglowodany ogółem 120,94 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 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

611 kcal  
białko ogółem 24,98 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, sól 2,47 g, tłuszcz 23,78 g, węglowodany ogółem 74,59 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 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

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

Suma posiłków: 2227 kcal, białko ogółem 95,93 g, błonnik pokarmowy 29,84 g, cukry 82,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,84 g, sól 4,88 g, tłuszcz 60,11 g, węglowodany ogółem 334,79 g, węglowodany przyswajalne 250,18 g.

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

519 kcal  
białko ogółem 21,23 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 10,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,52 g, węglowodany ogółem 75,69 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 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

770 kcal  
białko ogółem 46,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany przyswajalne 89,46 g, błonnik pokarmowy 14,51 g, cukry 21,84 g, sól 0,68 g, węglowodany ogółem 115,95 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 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 bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Podwieczorek

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

## Kolacja

485 kcal  
białko ogółem 19,02 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,82 g, sól 2,2 g, tłuszcz 22,99 g, węglowodany ogółem 52,7 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 45 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

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: 2006 kcal, białko ogółem 92,17 g, błonnik pokarmowy 40,83 g, cukry 71,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g, sól 5,69 g, tłuszcz 56,13 g, węglowodany ogółem 299 g, węglowodany przyswajalne 212,13 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

537 kcal  
białko ogółem 21,51 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 10,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,51 g, sól 1,71 g, tłuszcz 12,91 g, węglowodany ogółem 83,88 g, węglowodany przyswajalne 57,05 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 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

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

## Obiad

790 kcal  
białko ogółem 46,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany przyswajalne 89,46 g, błonnik pokarmowy 14,51 g, cukry 26,83 g, sól 0,68 g, węglowodany ogółem 120,94 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 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

465 kcal  
białko ogółem 17,71 g, błonnik pokarmowy 4,76 g, cukry 11,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, sól 2,53 g, tłuszcz 10,5 g, węglowodany ogółem 75,83 g, węglowodany przyswajalne 61,55 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 45 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

Suma posiłków: 1954 kcal, białko ogółem 87,14 g, błonnik pokarmowy 27,52 g, cukry 80,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, sól 4,92 g, tłuszcz 40,15 g, węglowodany ogółem 317,95 g, węglowodany przyswajalne 234,22 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

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

790 kcal  
białko ogółem 46,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany przyswajalne 89,46 g, błonnik pokarmowy 14,51 g, cukry 26,83 g, sól 0,68 g, węglowodany ogółem 120,94 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 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

611 kcal  
białko ogółem 24,98 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 1,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, sól 2,47 g, tłuszcz 23,78 g, węglowodany ogółem 74,59 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 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

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

Suma posiłków: 2227 kcal, białko ogółem 95,93 g, błonnik pokarmowy 29,84 g, cukry 82,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,84 g, sól 4,88 g, tłuszcz 60,11 g, węglowodany ogółem 334,79 g, węglowodany przyswajalne 250,18 g.

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

### Śniadanie

519 kcal  
białko ogółem 21,23 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 10,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,52 g, węglowodany ogółem 75,69 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 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

770 kcal  
białko ogółem 46,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany przyswajalne 89,46 g, błonnik pokarmowy 14,51 g, cukry 21,84 g, sól 0,68 g, węglowodany ogółem 115,95 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 0,01 g

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny:

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

Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 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 bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Podwieczorek

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

## Kolacja

485 kcal  
białko ogółem 19,02 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,82 g, sól 2,2 g, tłuszcz 22,99 g, węglowodany ogółem 52,7 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 45 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

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: 2006 kcal, białko ogółem 92,17 g, błonnik pokarmowy 40,83 g, cukry 71,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g, sól 5,69 g, tłuszcz 56,13 g, węglowodany ogółem 299 g, węglowodany przyswajalne 212,13 g,

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

137 kcal  
białko ogółem 7,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, tłuszcz 3,01 g, węglowodany przyswajalne 18,28 g, błonnik pokarmowy 3,47 g, cukry 4,03 g, sól 0,12 g, węglowodany ogółem 22,12 g

## Obiad

653 kcal  
białko ogółem 38,43 g, błonnik pokarmowy 11,04 g, cukry 22,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g, sól 0,56 g, tłuszcz 12,97 g, węglowodany ogółem 98,82 g, węglowodany przyswajalne 71,18 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 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

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 0,1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Suma posiłków: 790 kcal, białko ogółem 46,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany przyswajalne 89,46 g, błonnik pokarmowy 14,51 g, cukry 26,83 g, sól 0,68 g, węglowodany ogółem 120,94 g,