

# Jadłospis na dzień 2026-05-25 (poniedziałek)

## KUCHNIA

### D01 dieta podstawowa

#### Śniadanie

895 kcal

białko ogółem 40,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,1 g, sól 3,96 g, tłuszcz 33,83 g, węglowodany ogółem 110,52 g, węglowodany przyswajalne 84,16 g, cukry 21,98 g, błonnik pokarmowy 7,7 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

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

szynkowa 45 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 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

68 kcal

białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

#### Obiad

1117 kcal

białko ogółem 53,12 g, błonnik pokarmowy 13,46 g, cukry 16,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,29 g, sól 0,99 g, tłuszcz 51,4 g, węglowodany ogółem 119,51 g, węglowodany przyswajalne 84,82 g

zupa meksykańska z mięsem mielonym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,7,3/

Fasola czerwona puszka 9,999 g, kukurydza konserwowa 5 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 0,01 g, woda wodociągowa 500 ml, topatka mielona 60 g, cebula 15 g, Por kg 10 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 2 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 10 g, kapusta pekińska 25 g, ziemniaki 80 g

Żeberka w marynacie 175 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

żeberka 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, musztarda sareska 210g 20 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, miód porcyjny-20g 1 g, olej rzepakowy 5 ml, passata pomidorowa 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 12 g, pieprz sztuki 1 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

#### Kolacja

539 kcal

białko ogółem 32,93 g, błonnik pokarmowy 5,55 g, cukry 1,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, sól 2,12 g, tłuszcz 23,65 g, węglowodany ogółem 60,94 g, węglowodany przyswajalne 50,22 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 75 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

kiełbasa tatrzańska 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 25 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: 2748 kcal, białko ogółem 130,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 44,62 g, sól 8,98 g, tłuszcz 109,58 g, węglowodany ogółem 336,6 g, węglowodany przyswajalne 219,2 g, cukry 76,36 g, błonnik pokarmowy 30,55 g

# Jadłospis na dzień 2026-05-25 (poniedziałek)

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

838 kcal

białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,44 g, sól 3,88 g, tłuszcz 27,31 g, węglowodany ogółem 117,59 g, węglowodany przyswajalne 88,78 g, cukry 24,74 g, błonnik pokarmowy 6,24 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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

117 kcal

białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

### Obiad

779 kcal

białko ogółem 40,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g, tłuszcz 18,33 g, węglowodany przyswajalne 95,3 g, błonnik pokarmowy 13,4 g, cukry 15,19 g, sól 0,57 g, węglowodany ogółem 124,23 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

### Kolacja

567 kcal

białko ogółem 34,46 g, błonnik pokarmowy 4,09 g, cukry 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, sól 2,36 g, tłuszcz 23,68 g, węglowodany ogółem 64,91 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 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 25 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: 2430 kcal, białko ogółem 114,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,41 g, sól 8,85 g, tłuszcz 72,37 g, węglowodany ogółem 353,7 g, węglowodany przyswajalne 258,52 g, cukry 72,69 g, błonnik pokarmowy 23,76 g

# Jadłospis na dzień 2026-05-25 (poniedziałek)

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

614 kcal

białko ogółem 29,45 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 8,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, sól 2,49 g, tłuszcz 20,6 g, węglowodany ogółem 81,7 g, węglowodany przyswajalne 54,88 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynkowa 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 30 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 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

68 kcal

białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

### Obiad

823 kcal

białko ogółem 40,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,63 g, tłuszcz 25,07 g, węglowodany przyswajalne 92,38 g, błonnik pokarmowy 11,55 g, cukry 10,65 g, sól 0,46 g, węglowodany ogółem 117,88 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 12 g, pieprz sztuki 1 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

### Podwieczorek

116 kcal

białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

### Kolacja

522 kcal

białko ogółem 35,25 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 0,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,57 g, sól 2,01 g, tłuszcz 19,94 g, węglowodany ogółem 63,76 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa tatrzańska 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 20 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: 2272 kcal, białko ogółem 114,02 g, błonnik pokarmowy 39,36 g, cukry 66,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,96 g, sól 6,95 g, tłuszcz 68,09 g, węglowodany ogółem 326,55 g, węglowodany przyswajalne 211 g.

# Jadłospis na dzień 2026-05-25 (poniedziałek)

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

778 kcal

białko ogółem 32,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g, sól 3,88 g, tłuszcz 20,71 g, węglowodany ogółem 117,53 g, węglowodany przyswajalne 88,72 g, cukry 24,69 g, błonnik pokarmowy 6,24 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 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

117 kcal

białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

### Obiad

779 kcal

białko ogółem 40,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g, tłuszcz 18,33 g, węglowodany przyswajalne 95,3 g, błonnik pokarmowy 13,4 g, cukry 15,19 g, sól 0,57 g, węglowodany ogółem 124,23 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

### Kolacja

506 kcal

białko ogółem 34,29 g, błonnik pokarmowy 3,98 g, cukry 0,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,86 g, sól 2,36 g, tłuszcz 17,08 g, węglowodany ogółem 64,8 g, węglowodany przyswajalne 54,83 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

kielbasa tatrzańska 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 20 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: 2309 kcal, białko ogółem 114,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,65 g, sól 8,85 g, tłuszcz 59,17 g, węglowodany ogółem 353,53 g, węglowodany przyswajalne 258,4 g, cukry 72,57 g, błonnik pokarmowy 23,65 g.

# Jadłospis na dzień 2026-05-25 (poniedziałek)

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

### Śniadanie

838 kcal

białko ogółem 32,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,44 g, sól 3,88 g, tłuszcz 27,31 g, węglowodany ogółem 117,59 g, węglowodany przyswajalne 88,78 g, cukry 24,74 g, błonnik pokarmowy 6,24 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

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

117 kcal

białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

### Obiad

779 kcal

białko ogółem 40,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g, tłuszcz 18,33 g, węglowodany przyswajalne 95,3 g, błonnik pokarmowy 13,4 g, cukry 15,19 g, sól 0,57 g, węglowodany ogółem 124,23 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

### Kolacja

566 kcal

białko ogółem 34,35 g, błonnik pokarmowy 3,98 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, sól 2,36 g, tłuszcz 23,68 g, węglowodany ogółem 64,86 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 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 20 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: 2429 kcal, białko ogółem 114,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,41 g, sól 8,85 g, tłuszcz 72,37 g, węglowodany ogółem 353,65 g, węglowodany przyswajalne 258,52 g, cukry 72,67 g, błonnik pokarmowy 23,65 g,

## Jadłospis na dzień 2026-05-25 (poniedziałek)

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

#### Śniadanie

592 kcal

białko ogółem 25,28 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 11,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10 g, sól 2,62 g, tłuszcz 18,63 g, węglowodany ogółem 84,82 g, węglowodany przyswajalne 54,85 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g

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

szynkowa 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata masłowa

sałata masłowa 15,0003 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

68 kcal

białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

#### Obiad

779 kcal

białko ogółem 40,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g, tłuszcz 18,33 g, węglowodany przyswajalne 95,3 g, błonnik pokarmowy 13,4 g, cukry 15,19 g, sól 0,57 g, węglowodany ogółem 124,23 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 g

#### Podwieczorek

116 kcal

białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

#### Kolacja

490 kcal

białko ogółem 29,35 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 0,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,47 g, sól 2,11 g, tłuszcz 15,79 g, węglowodany ogółem 64,01 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica drobiowa /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica drobiowa 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 20 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: 2174 kcal, białko ogółem 103,56 g, błonnik pokarmowy 41,21 g, cukry 73,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,53 g, sól 7,29 g, tłuszcz 55,23 g, węglowodany ogółem 336,27 g, węglowodany przyswajalne 213,89 g,