

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

791 kcal  
białko ogółem 32,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, sól 3,43 g, tłuszcz 25,44 g, węglowodany ogółem 109,41 g, węglowodany przyswajalne 84,2 g, cukry 21,08 g, błonnik pokarmowy 7,97 g

**zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/**

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 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

**połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/**

połędwica sopocka 50 g

**Jogurt naturalny /Alergeny: 7/**

Jogurt naturalny 100 g

**roszponka**

roszponka 25 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 30,00005 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**

45 kcal  
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

**mandarynka kg**

mandarynka kg 100 g

**Obiad**

985 kcal  
białko ogółem 51 g, błonnik pokarmowy 15,92 g, cukry 19,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, sól 1,46 g, tłuszcz 34,37 g, węglowodany ogółem 126,39 g, węglowodany przyswajalne 63,37 g

**Zupa bretońska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11,5,8/**

fasola sucha 50 g, koncentrat pomidorowy szt 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, Boczek wędzony 15 g, ślaska 15 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 15 g, czosnek mielony 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g

**Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/**

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

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

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

**Surówka z roszponki i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/**

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

**Kolacja**

565 kcal  
białko ogółem 25,86 g, błonnik pokarmowy 5,7 g, cukry 2,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, sól 1,82 g, tłuszcz 25,48 g, węglowodany ogółem 60,17 g, węglowodany przyswajalne 51,96 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

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

**mozzarella /Alergeny: 7/**

mozzarella 40,0005 g

**pomidor**

pomidor 60 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 110,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,44 g, sól 6,71 g, tłuszcz 85,89 g, węglowodany ogółem 316,27 g, węglowodany przyswajalne 199,53 g, cukry 61,3 g, błonnik pokarmowy 32,89 g,

## D02 dieta łatwostrawna

### Śniadanie

814 kcal  
białko ogółem 33,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,08 g, sól 3,67 g, tłuszcz 25,41 g, węglowodany ogółem 112,81 g, węglowodany przyswajalne 88,87 g, cukry 20,74 g, błonnik pokarmowy 5,76 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g  
chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g  
połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/  
połudwica sopocka 50 g  
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 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

96 kcal  
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/  
wafle ryżowe 25,0002 g

### Obiad

800 kcal  
białko ogółem 43,12 g, tłuszcz 22,6 g, błonnik pokarmowy 9,21 g, cukry 14,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g, sól 0,75 g, węglowodany ogółem 113,76 g, węglowodany przyswajalne 85,38 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g  
Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/  
ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml  
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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/  
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

### Kolacja

593 kcal  
białko ogółem 27,39 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 2,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, sól 2,06 g, tłuszcz 25,51 g, węglowodany ogółem 64,14 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  
kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kielbasa krakowka parzona 50 g  
mozzarella /Alergeny: 7/  
mozzarella 40,0005 g  
pomidor  
pomidor 60 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: 2349 kcal, białko ogółem 106,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, sól 6,73 g, tłuszcz 74,87 g, węglowodany ogółem 319,06 g, węglowodany przyswajalne 230,88 g, cukry 46,46 g, błonnik pokarmowy 21,49 g,

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

581 kcal  
białko ogółem 25,36 g, błonnik pokarmowy 10,19 g, cukry 8,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,59 g, węglowodany ogółem 84,5 g, węglowodany przyswajalne 57,51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopočka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopočka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 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

45 kcal  
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

## Obiad

806 kcal  
białko ogółem 41,3 g, tłuszcz 25,58 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 12,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,47 g, sól 0,73 g, węglowodany ogółem 108,5 g, węglowodany przyswajalne 82,26 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

123 kcal  
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypiior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

## Kolacja

574 kcal  
białko ogółem 30,72 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, sól 1,71 g, tłuszcz 23,36 g, węglowodany ogółem 63,32 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kielbasa krakowska parzona 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 49,9995 g

pomidor

pomidor 60 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: 2175 kcal, białko ogółem 104,64 g, błonnik pokarmowy 33,2 g, cukry 41,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,56 g, sól 5,96 g, tłuszcz 74,63 g, węglowodany ogółem 283,77 g, węglowodany przyswajalne 193,81 g,

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

777 kcal  
białko ogółem 33,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,34 g, sól 3,67 g, tłuszcz 21,28 g, węglowodany ogółem 112,77 g, węglowodany przyswajalne 88,83 g, cukry 20,71 g, błonnik pokarmowy 5,76 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

134 kcal  
białko ogółem 2,84 g, błonnik pokarmowy 1,23 g, cukry 0,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,25 g, sól 0,34 g, tłuszcz 1,33 g, węglowodany ogółem 26,95 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 35,0001 g

## Obiad

827 kcal  
białko ogółem 42,15 g, tłuszcz 23,43 g, błonnik pokarmowy 12,68 g, cukry 25,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, sól 0,98 g, węglowodany ogółem 121,6 g, węglowodany przyswajalne 85,88 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

469 kcal  
białko ogółem 17,69 g, błonnik pokarmowy 4,44 g, cukry 11,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,49 g, sól 2,06 g, tłuszcz 12,6 g, węglowodany ogółem 72,41 g, węglowodany przyswajalne 56,57 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 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

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: 2253 kcal, białko ogółem 96,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,53 g, sól 7,05 g, tłuszcz 59,04 g, węglowodany ogółem 342,83 g, węglowodany przyswajalne 231,28 g, cukry 67,2 g, błonnik pokarmowy 25,51 g,

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

### Śniadanie

814 kcal  
białko ogółem 33,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,08 g, sól 3,67 g, tłuszcz 25,41 g, węglowodany ogółem 112,81 g, węglowodany przyswajalne 88,87 g, cukry 20,74 g, błonnik pokarmowy 5,76 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 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

96 kcal  
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

## Obiad

800 kcal  
białko ogółem 43,12 g, tłuszcz 22,6 g, błonnik pokarmowy 9,21 g, cukry 14,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g, sól 0,75 g, węglowodany ogółem 113,76 g, węglowodany przyswajalne 85,38 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

## Kolacja

618 kcal  
białko ogółem 29,82 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 2,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, sól 2,06 g, tłuszcz 27,1 g, węglowodany ogółem 64,42 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

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 49,9995 g

pomidor

pomidor 60 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: 2374 kcal, białko ogółem 109,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, sól 6,73 g, tłuszcz 76,46 g, węglowodany ogółem 319,34 g, węglowodany przyswajalne 230,88 g, cukry 46,46 g, błonnik pokarmowy 21,49 g.

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

### Śniadanie

581 kcal  
białko ogółem 25,36 g, błonnik pokarmowy 10,19 g, cukry 8,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,59 g, węglowodany ogółem 84,5 g, węglowodany przyswajalne 57,51 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 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

45 kcal  
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

## Obiad

792 kcal  
białko ogółem 43,12 g, tłuszcz 22,6 g, błonnik pokarmowy 9,21 g, cukry 12,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g, sól 0,75 g, węglowodany ogółem 111,76 g, węglowodany przyswajalne 85,38 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 0,01 g, jarzynka 200g 0,01 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

## Podwieczorek

123 kcal  
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, sonecznik tuskany 10 g

## Kolacja

549 kcal  
białko ogółem 28,29 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, sól 1,71 g, tłuszcz 21,77 g, węglowodany ogółem 63,04 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 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 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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: 2136 kcal, białko ogółem 104,03 g, błonnik pokarmowy 33,66 g, cukry 41,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,32 g, sól 5,98 g, tłuszcz 70,06 g, węglowodany ogółem 286,75 g, węglowodany przyswajalne 196,93 g.

## Dieta Stołowska

### Obiad

985 kcal  
białko ogółem 51 g, błonnik pokarmowy 15,92 g,  
cukry 19,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
8,42 g, sól 1,46 g, tłuszcz 34,37 g, węglowodany  
ogółem 126,39 g, węglowodany przyswajalne  
63,37 g

**Zupa bretońska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11,5,8/**

fasola sucha 50 g, koncentrat pomidorowy szt 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, Boczek wędzony 15 g, śląska 15 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 15 g, czosnek mielony 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 0,1 g

**Pieczone udko kurczęce w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/**

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 2 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 g, olej rzepakowy 2 ml

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

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

**Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/**

roszonka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylika 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

**Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/**

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

*Suma posiłków: 985 kcal, białko ogółem 51 g, błonnik pokarmowy 15,92 g, cukry 19,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, sól 1,46 g, tłuszcz 34,37 g, węglowodany ogółem 126,39 g, węglowodany przyswajalne 63,37 g,*