

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

902 kcal  
białko ogółem 35,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, sól 3,11 g, tłuszcz 28,1 g, węglowodany ogółem 130,24 g, węglowodany przyswajalne 99,14 g, cukry 23,04 g, błonnik pokarmowy 7,57 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/  
mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
szynka tostowa kg 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 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**

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

**Obiad**

742 kcal  
białko ogółem 48,16 g, błonnik pokarmowy 8,66 g, cukry 22,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,78 g, sól 1,31 g, tłuszcz 9,22 g, węglowodany ogółem 124,21 g, węglowodany przyswajalne 89,25 g

Zupa kapuśniak z młodej kapusty 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
3,1,6,9,7,10/  
cebula 10 g, kapusta biała 100 g, ziemniaki 50 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 25 g, seler 20 g, koper 4,9998 g, biodrówka 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g

Schab w sosie chrzanowo-musztardowym duszenie /Alergeny:  
7,1,6,9,10,3,5,8,11,13/  
schab b/k 130 g, śmietana 12% tł. 5 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, musztarda sareska 210g 5 g, papryka mielona sztuki 3 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, chrzan 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 3 g, zioła prowansalskie 0,2 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

**Kolacja**

568 kcal  
białko ogółem 17 g, błonnik pokarmowy 8,74 g, cukry 6,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g, sól 2,07 g, tłuszcz 24,72 g, węglowodany ogółem 73,91 g, węglowodany przyswajalne 64,83 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

Salatka jarzynowa 180 g /Alergeny: 3,1,6,7,10/  
jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 0,1 g, majonez 620g 10,002 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**Kolacja II**

73 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,7 g, cukry 9,9 g, tłuszcz 0,9 g, węglowodany ogółem 15 g

jaglanka w tubce /Alergeny: 1/  
jaglanka w tubce 100 g

Suma posiłków: 2345 kcal, białko ogółem 102,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,54 g, sól 6,489999999999999 g, tłuszcz 63,44 g, węglowodany ogółem 358,36 g, węglowodany przyswajalne 253,22 g, cukry 71,18 g, błonnik pokarmowy 30,67 g

**D02 dieta łatwostrawna**

## Śniadanie

945 kcal

białko ogółem 36,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, sól 3,05 g, tłuszcz 30,04 g, węglowodany ogółem 134,08 g, węglowodany przyswajalne 103,81 g, cukry 22,2 g, błonnik pokarmowy 6,11 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 34,9995 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

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

## Obiad

729 kcal

białko ogółem 48,21 g, tłuszcz 10,89 g, błonnik pokarmowy 8,1 g, cukry 18,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,16 g, sól 0,65 g, węglowodany ogółem 116,48 g, węglowodany przyswajalne 85,77 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

495 kcal

białko ogółem 12,38 g, błonnik pokarmowy 8,63 g, cukry 9,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,7 g, sól 1,85 g, tłuszcz 14,68 g, węglowodany ogółem 81,06 g, węglowodany przyswajalne 68,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 180 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7/

marchew 25 g, pietruszka korzeń kg 25 g, seler 50 g, ziemniaki 50 g, sól 0,01 g, Jogurt naturalny 8,333 g, jabłka 25 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

73 kcal

białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,7 g, cukry 9,9 g, tłuszcz 0,9 g, węglowodany ogółem 15 g

jaglanka w tubce /Alergeny: 1/

jaglanka w tubce 100 g

Suma posiłków: 2302 kcal, białko ogółem 99,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,48 g, sól 5,55 g, tłuszcz 57,01 g, węglowodany ogółem 361,62 g, węglowodany przyswajalne 258,39 g, cukry 69,23 g, błonnik pokarmowy 28,54 g

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

612 kcal  
białko ogółem 25,37 g, błonnik pokarmowy 8,33 g, cukry 12,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, sól 2,53 g, tłuszcz 22,03 g, węglowodany ogółem 80,87 g, węglowodany przyswajalne 48,82 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 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

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

## Obiad

729 kcal  
białko ogółem 48,21 g, tłuszcz 10,89 g, błonnik pokarmowy 8,1 g, cukry 18,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,16 g, sól 0,65 g, węglowodany ogółem 116,48 g, węglowodany przyswajalne 85,77 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

122 kcal  
białko ogółem 10,81 g, błonnik pokarmowy 2,19 g, cukry 1,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6,55 g, węglowodany ogółem 5,51 g, węglowodany przyswajalne 1,45 g

sałatka caprese 90 g /Alergeny: 7,1,3,5,8,10,11,12,6,9/

pomidor 50 g, mozzarella 40,0005 g, oregano 2 g, bazylia 2 g

## Kolacja

531 kcal  
białko ogółem 18,74 g, błonnik pokarmowy 10,94 g, cukry 5,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, sól 1,85 g, tłuszcz 20,86 g, węglowodany ogółem 72,16 g, węglowodany przyswajalne 61,21 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Sałatka jarzynowa 180 g /Alergeny: 3,1,6,7,10/

jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól 0,1 g, majonez 620g 10,002 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

172 kcal  
białko ogółem 12,38 g, cukry 17,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, sól 0,38 g, tłuszcz 5,63 g, węglowodany ogółem 17,63 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 375 g

Suma posiłków: 2226 kcal, białko ogółem 116,61 g, błonnik pokarmowy 32,56 g, cukry 65,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,28 g, sól 5,42 g, tłuszcz 66,46 g, węglowodany ogółem 307,65 g, węglowodany przyswajalne 197,25 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

908 kcal  
białko ogółem 36,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,88 g, sól 3,05 g, tłuszcz 25,91 g, węglowodany ogółem 134,04 g, węglowodany przyswajalne 103,77 g, cukry 22,17 g, błonnik pokarmowy 6,11 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/  
mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 10 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kiełbasa krakowka parzona 45 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 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

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

## Obiad

721 kcal  
białko ogółem 46,06 g, błonnik pokarmowy 7,55 g, cukry 21,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,87 g, sól 1,28 g, tłuszcz 11,82 g, węglowodany ogółem 115,13 g, węglowodany przyswajalne 84,68 g

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/  
marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/  
schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana 12% tł. 15 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

458 kcal  
białko ogółem 12,34 g, błonnik pokarmowy 8,63 g, cukry 9,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,96 g, sól 1,85 g, tłuszcz 10,55 g, węglowodany ogółem 81,02 g, węglowodany przyswajalne 68,77 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 10 g

Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 180 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
marchew 25 g, pietruszka korzeń kg 25 g, seler 50 g, ziemniaki 50 g, sól 0,01 g, Jogurt naturalny 8,333 g, jabłka 25 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

73 kcal  
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,7 g, cukry 9,9 g, tłuszcz 0,9 g, węglowodany ogółem 15 g

jaglanka w tubce /Alergeny: 1/  
jaglanka w tubce 100 g

Suma posiłków: 2251 kcal, białko ogółem 98,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, sól 6,19 g, tłuszcz 56,68 g, węglowodany ogółem 363,02 g, węglowodany przyswajalne 257,22 g, cukry 62,79 g, błonnik pokarmowy 26,89 g.

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

### Śniadanie

889 kcal  
białko ogółem 33,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, sól 2,44 g, tłuszcz 19,59 g, węglowodany ogółem 145,23 g, węglowodany przyswajalne 108,73 g, cukry 27,59 g, błonnik pokarmowy 7,26 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/  
mleko1l.-karton 200 ml, zacierka 50 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 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

mus warzywny  
mus warzywny 100 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

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

## Obiad

723 kcal  
białko ogółem 47,5 g, tłuszcz 11,11 g, błonnik pokarmowy 8,01 g, cukry 18,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g, sól 0,63 g, węglowodany ogółem 114,94 g, węglowodany przyswajalne 84,47 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/  
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Schab wieprz. duszony w rękawie foliowym 130 g duszenie /Alergeny: 1,6,10,11,9/  
schab b/k 130 g, majeranek 1 g, sól 0,01 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, olej rzepakowy 2 ml

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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/  
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

461 kcal  
białko ogółem 13,14 g, błonnik pokarmowy 8,95 g, cukry 9,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,35 g, sól 2 g, tłuszcz 8,23 g, węglowodany ogółem 86,3 g, węglowodany przyswajalne 73,73 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/  
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 7 g

Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 180 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
marchew 25 g, pietruszka korzeń kg 25 g, seler 50 g, ziemniaki 50 g, sól 0,01 g, Jogurt naturalny 8,333 g, jabłka 25 g

sałata masłowa  
sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2133 kcal, białko ogółem 95,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,93 g, sól 5,07 g, tłuszcz 39,43 g, węglowodany ogółem 361,47 g, węglowodany przyswajalne 266,93 g, cukry 64,18 g, błonnik pokarmowy 27,22 g.

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

### Śniadanie

642 kcal  
białko ogółem 25,26 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 12,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,89 g, sól 2,99 g, tłuszcz 21,81 g, węglowodany ogółem 86,7 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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
kielbasa krakowka parzona 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 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

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem  
15 g

## Obiad

729 kcal  
białko ogółem 48,21 g, tłuszcz 10,89 g, błonnik  
pokarmowy 8,1 g, cukry 18,91 g, kwasy  
tłuszczowe nasycone 4,16 g, sól 0,65 g,  
węglowodany ogółem 116,48 g, węglowodany  
przyswajalne 85,77 g

kiwi kg  
kiwi kg 100 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł  
mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g,  
jarzynka 200g 0,1 g, bulion kostka 0,1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 g, śmietana  
12% tł. 15 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

## Podwieczorek

122 kcal  
białko ogółem 10,81 g, błonnik pokarmowy 2,19  
g, cukry 1,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
0,1 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6,55 g, węglowodany  
ogółem 5,51 g, węglowodany przyswajalne 1,45  
g

## Kolacja

561 kcal  
białko ogółem 18,63 g, błonnik pokarmowy 7,42  
g, cukry 5,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
7,32 g, sól 2,31 g, tłuszcz 20,64 g, węglowodany  
ogółem 77,99 g, węglowodany przyswajalne  
69,46 g

sałatka caprese 90 g /Alergeny: 7,1,3,5,8,10,11,12,6,9/

pomidor 50 g, mozzarella 40,0005 g, oregano 2 g, bazylia 2 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Sałatka jarzynowa 180 g /Alergeny: 3,1,6,7,10/

jaja kurze 15 g, ziemniaki 50 g, marchew 30 g, seler 30 g, pietruszka korzeń kg 30 g, szynkowa 30 g, sól  
0,1 g, majonez 620g 10,002 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

172 kcal  
białko ogółem 12,38 g, cukry 17,63 g, kwasy  
tłuszczowe nasycone 3,75 g, sól 0,38 g, tłuszcz  
5,63 g, węglowodany ogółem 17,63 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 375 g

Suma posiłków: 2286 kcal, białko ogółem 116,39 g, błonnik pokarmowy 25,52 g, cukry 65,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,22 g, sól 6,34 g, tłuszcz 66,02 g, węglowodany ogółem 319,31 g, węglowodany przyswajalne 213,75 g.

## Dieta Stołówka

### Drugie śniadanie

133 kcal  
białko ogółem 7,73 g, błonnik pokarmowy 5,36 g,  
cukry 8,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,08  
g, sól 0,77 g, tłuszcz 1,8 g, węglowodany ogółem  
24,26 g, węglowodany przyswajalne 17,73 g

### Obiad

609 kcal  
białko ogółem 40,43 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 2,7 g, sól 0,54 g, tłuszcz 7,42 g,  
cukry 14,71 g, węglowodany ogółem 99,95 g,  
węglowodany przyswajalne 71,52 g, błonnik  
pokarmowy 3,3 g

Zupa kapuśniak z młodej kapusty 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
3,1,6,9,7,10/

cebula 10 g, kapusta biała 100 g, ziemniaki 50 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 25 g, seler  
20 g, koper 4,9998 g, biodrówka 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g

Schab w sosie chrzanowo-musztardowym duszenie /Alergeny:  
7,1,6,9,10,3,5,8,11,13/

schab b/k 130 g, śmietana 12% tł. 5 g, bulion kostka 0,01 g, mąka pszenna 5 g, musztarda sareska 210g  
5 g, papryka mielona sztuki 3 g, sól 0,01 g, pieprz sztuki 1 g, chrzan 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek  
mielony 3 g, zioła prowansalskie 0,2 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Suma posiłków: 742 kcal, białko ogółem 48,16 g, błonnik pokarmowy 8,66 g, cukry 22,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,78 g, sól 1,31 g, tłuszcz 9,22 g, węglowodany ogółem 124,21 g, węglowodany przyswajalne 89,25 g.