

**D01 dieta podstawowa**

**Śniadanie**

734 kcal  
białko ogółem 20,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,23 g, sól 1,63 g, tłuszcz 27,44 g, węglowodany ogółem 103,28 g, węglowodany przyswajalne 70,43 g, cukry 13,44 g, błonnik pokarmowy 9,29 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko 1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/  
hummus z pomidorami 35,00025 g

Papryka czerwona kg  
Papryka czerwona kg 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 44,99964 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

**Drugie śniadanie**

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

**Obiad**

839 kcal  
białko ogółem 44,96 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 21,93 g, sól 1,69 g, tłuszcz 20,04 g, węglowodany ogółem 128,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, węglowodany przyswajalne 99,16 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/  
cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/  
filet z miruny patag. 150 g, marchew 60 g, seler 60 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 60 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, Por kg 60 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

komot wiśniowy z dodatkiem cukru 250 g /Alergeny: 7/  
wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

**Kolacja**

509 kcal  
białko ogółem 11,82 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 22,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, sól 1,45 g, tłuszcz 17,4 g, węglowodany ogółem 77,7 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/  
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

miód porcyjny-20g  
miód porcyjny-20g 25 g

rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g

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

**Kolacja II**

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

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2289 kcal, białko ogółem 80,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,07 g, sól 4,78 g, tłuszcz 72,74 g, węglowodany ogółem 355,28 g, węglowodany przyswajalne 245,97 g, cukry 80,5 g, błonnik pokarmowy 31,63 g,

**D02 dieta łatwostrawna**

**Śniadanie**

765 kcal  
białko ogółem 21,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, sól 1,87 g, tłuszcz 28,42 g, węglowodany ogółem 104,9 g, węglowodany przyswajalne 75,1 g, cukry 12,15 g, błonnik pokarmowy 7,25 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

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

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/  
hummus z pomidorami 40,00045 g

rukola sałata  
rukola sałata 25,0005 g

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

847 kcal  
białko ogółem 45,05 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 22,92 g, sól 1,69 g, tłuszcz 20,08 g, węglowodany ogółem 130,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, węglowodany przyswajalne 99,16 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/  
cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/  
filet z miruny patag. 150 g, marchew 60 g, seler 60 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 60 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, Por kg 60 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml  
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

## Kolacja

529 kcal  
białko ogółem 13,74 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, sól 1,7 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 79,32 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/  
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

miód porcyjny-20g  
miód porcyjny-20g 20 g

pomidor  
pomidor 60 g

Salata roszonek  
Salata roszonek 25 g

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

## Kolacja II

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

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2348 kcal, białko ogółem 83,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,17 g, sól 5,27 g, tłuszcz 73,91 g, węglowodany ogółem 360,5 g, węglowodany przyswajalne 257,05 g, cukry 77,25 g, błonnik pokarmowy 29,12 g,

## D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

623 kcal  
białko ogółem 18,63 g, błonnik pokarmowy 10,87 g, cukry 10,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, sól 1,31 g, tłuszcz 23,53 g, węglowodany ogółem 85,79 g, węglowodany przyswajalne 51,17 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 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

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

## Obiad

831 kcal  
białko ogółem 44,96 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 19,93 g, sól 1,69 g, tłuszcz 20,04 g, węglowodany ogółem 126,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, węglowodany przyswajalne 99,16 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/

filet z miruny patag. 150 g, marchew 60 g, seler 60 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 60 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, Por kg 60 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Podwieczorek

97 kcal  
białko ogółem 7,9 g, błonnik pokarmowy 3,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,08 g, sól 0,21 g, tłuszcz 3,47 g, węglowodany ogółem 10,39 g, węglowodany przyswajalne 6,96 g, cukry 1,25 g

sałatka z brokułem, jajkiem i pomidorem 145 g /Alergeny: 3,1,10,11,7/

Brokuł mrożony kg 100 g, jaja kurze 25 g, kukurydza konserwowa 10 g, pomidor 25 g, szczypior-peczek 9,9999 g, Jogurt naturalny 20 g, przyprawa tzatziki 0,01 szt.

## Kolacja

517 kcal  
białko ogółem 24,95 g, błonnik pokarmowy 7,12 g, cukry 2,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, sól 1,52 g, tłuszcz 24,01 g, węglowodany ogółem 52,47 g, węglowodany przyswajalne 44,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 105 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 34,9995 g

ser salami /Alergeny: 7/

ser salami 50 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

86 kcal  
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2270 kcal, białko ogółem 99,95 g, błonnik pokarmowy 39,7 g, cukry 73,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,83 g, sól 4,9 g, tłuszcz 71,41 g, węglowodany ogółem 320,61 g, węglowodany przyswajalne 227,94 g.

## D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

688 kcal  
białko ogółem 21,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, sól 2,04 g, tłuszcz 14,29 g, węglowodany ogółem 116,75 g, węglowodany przyswajalne 75,06 g, cukry 27,82 g, błonnik pokarmowy 8,46 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

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

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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/  
sok warzywny 330 ml

rukola sałata  
rukola sałata 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

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

## Obiad

847 kcal  
białko ogółem 45,05 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 22,92 g, sól 1,69 g, tłuszcz 20,08 g, węglowodany ogółem 130,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, węglowodany przyswajalne 99,16 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/  
cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/  
filet z miruny patag. 150 g, marchew 60 g, seler 60 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 60 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, Por kg 60 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml  
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

## Kolacja

492 kcal  
białko ogółem 13,7 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 19,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,03 g, sól 1,7 g, tłuszcz 13,42 g, węglowodany ogółem 79,28 g, węglowodany przyswajalne 56,59 g

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

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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/  
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

miód porcyjny-20g  
miód porcyjny-20g 20 g

pomidor  
pomidor 60 g

Salata roszonek  
Salata roszonek 25 g

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

## Kolacja II

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

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2234 kcal, białko ogółem 83,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,89 g, sól 5,44 g, tłuszcz 55,65 g, węglowodany ogółem 372,31 g, węglowodany przyswajalne 256,97 g, cukry 92,89 g, błonnik pokarmowy 30,33 g,

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

### Śniadanie

765 kcal  
białko ogółem 21,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, sól 1,87 g, tłuszcz 28,42 g, węglowodany ogółem 104,9 g, węglowodany przyswajalne 75,1 g, cukry 12,15 g, błonnik pokarmowy 7,25 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
mleko1l.-karton 50 ml, kasza manna 15 g

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

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 15 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/  
Jogurt naturalny 100 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/  
hummus z pomidorami 40,00045 g

rukola sałata  
rukola sałata 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

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

## Obiad

847 kcal  
białko ogółem 45,05 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 22,92 g, sól 1,69 g, tłuszcz 20,08 g, węglowodany ogółem 130,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, węglowodany przyswajalne 99,16 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/  
cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/  
filet z miruny patag. 150 g, marchew 60 g, seler 60 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 60 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, Por kg 60 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne  
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml  
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

## Kolacja

529 kcal  
białko ogółem 13,74 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, sól 1,7 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 79,32 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/  
serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

miód porcyjny-20g  
miód porcyjny-20g 20 g

pomidor  
pomidor 60 g

Salata roszonek  
Salata roszonek 25 g

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

## Kolacja II

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

chrupki /Alergeny: 1/  
chrupki 25 g

Suma posiłków: 2348 kcal, białko ogółem 83,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,17 g, sól 5,27 g, tłuszcz 73,91 g, węglowodany ogółem 360,5 g, węglowodany przyswajalne 257,05 g, cukry 77,25 g, błonnik pokarmowy 29,12 g,

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

### Śniadanie

876 kcal  
białko ogółem 28,62 g, błonnik pokarmowy 7,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, sól 2,05 g, tłuszcz 32,14 g, węglowodany ogółem 117,53 g, węglowodany przyswajalne 87,63 g, cukry 20,87 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

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

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 40,00045 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

## Drugie śniadanie

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

## Obiad

847 kcal  
białko ogółem 45,05 g, błonnik pokarmowy 13,12 g, cukry 22,92 g, sól 1,69 g, tłuszcz 20,08 g, węglowodany ogółem 130,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, węglowodany przyswajalne 99,16 g

Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7, 1,6,9,3,10/

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/

filet z miruny patag. 150 g, marchew 60 g, seler 60 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 60 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, Por kg 60 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

## Podwieczorek

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

## Kolacja

529 kcal  
białko ogółem 13,74 g, błonnik pokarmowy 4,81 g, cukry 19,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, sól 1,7 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany ogółem 79,32 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

serek naturalny wypasiony 125g /Alergeny: 7/

serek naturalny wypasiony 125g 40,0005 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Salata roszonek

Salata roszonek 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

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

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2465 kcal, białko ogółem 90,84 g, błonnik pokarmowy 29,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,36 g, sól 5,45 g, tłuszcz 77,63 g, węglowodany ogółem 374,53 g, węglowodany przyswajalne 269,58 g, cukry 86,67 g,

## Dieta Stołówka

### Obiad

839 kcal  
białko ogółem 44,96 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 21,93 g, sól 1,69 g, tłuszcz 20,04 g, węglowodany ogółem 128,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, węglowodany przyswajalne 99,16 g

**Zupa krem z cukini i warzyw z makronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/**

cukinia 100 g, masło 200 g 3 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, ziemniaki 60 g, śmietana 12% tł. 8 g, skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g

**Ryba po grecku 170 g duszenie /Alergeny: 4,3,1,6,9,7,10/**

filet z miruny patag. 150 g, marchew 60 g, seler 60 g, cebula 5 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, pietruszka korzeń kg 60 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 0,01 g, Por kg 60 g

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

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

**komot wiśniowy z dodatkiem cukru 250 g /Alergeny: 7/**

wiśnie mrożone 40 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

*Suma posiłków: 839 kcal, białko ogółem 44,96 g, błonnik pokarmowy 13,02 g, cukry 21,93 g, sól 1,69 g, tłuszcz 20,04 g, węglowodany ogółem 128,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, węglowodany przyswajalne 99,16 g,*