

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
777 kcal	Białko ogółem 41,42 g, Tłuszcz 22,93 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 581,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,15 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
610 kcal	Cukry proste 26,86 g, Białko ogółem 31,26 g, Tłuszcz 8,17 g, Węglowodany ogółem 109,2 g, Sód 864,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, Błonnik pokarmowy 15,13 g
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	Cukry proste 8,25 g, Białko ogółem 5,55 g, Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
620 kcal	Białko ogółem 32,78 g, Tłuszcz 22,04 g, Węglowodany ogółem 74,86 g, Sód 850,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 19,28 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
854 kcal	Białko ogółem 47,85 g, Tłuszcz 31,23 g, Węglowodany ogółem 100,4 g, Sód 884,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,45 g, Błonnik pokarmowy 11,19 g, Cukry proste 17,14 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
599 kcal	Cukry proste 22,84 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 9,15 g, Węglowodany ogółem 102,88 g, Sód 820,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 14,17 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
584 kcal	Białko ogółem 34,51 g, Tłuszcz 20,51 g, Węglowodany ogółem 70,38 g, Sód 1486,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, Błonnik pokarmowy 10,41 g, Cukry proste 5,77 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
743 kcal	Białko ogółem 34,94 g, Tłuszcz 21,93 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 566,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,74 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Drugie śniadanie 122 kcal	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/ Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad 721 kcal	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G Cukry proste 42,37 g, Białko ogółem 33,34 g, Tłuszcz 9,53 g, Węglowodany ogółem 132,49 g, Sód 822,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,81 g, Błonnik pokarmowy 16,31 g
Kolacja 597 kcal	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Białko ogółem 29,07 g, Tłuszcz 21,25 g, Węglowodany ogółem 74,67 g, Sód 719,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 19,28 g
Posiłek dodatkowy 50 kcal	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie 737 kcal	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G Białko ogółem 41,61 g, Tłuszcz 22,47 g, Węglowodany ogółem 96,16 g, Sód 1137,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g, Cukry proste 21,56 g
Drugie śniadanie 90 kcal	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/ Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad 539 kcal	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (MIRUNA) spec. 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) Cukry proste 14,52 g, Białko ogółem 29,43 g, Tłuszcz 9,91 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 562,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,8 g, Błonnik pokarmowy 14,16 g
Kolacja 753 kcal	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Białko ogółem 56,65 g, Tłuszcz 31,74 g, Sód 1378,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,35 g, Cukry proste 6,25 g, Węglowodany ogółem 62,26 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g
Posiłek dodatkowy 50 kcal	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA/BEZGLUTENOWA

Śniadanie 921 kcal	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /Alergeny: 3,6,7,9,10/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB BEZGLUTENOWY BEZ CUKRU 81 G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA 200 G Białko ogółem 55,98 g, Tłuszcz 20,56 g, Węglowodany ogółem 126,59 g, Sód 153,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,79 g, Błonnik pokarmowy 8,53 g, Cukry proste 36,07 g
Drugie śniadanie 122 kcal	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/ Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad 548 kcal	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (MIRUNA) spec. 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Cukry proste 15,49 g, Białko ogółem 30,25 g, Tłuszcz 10,89 g, Węglowodany ogółem 89,05 g, Sód 518,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g
Kolacja 564 kcal	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /Alergeny: 3,6,7,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB BEZGLUTENOWY BEZ CUKRU 81 G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Białko ogółem 38,81 g, Tłuszcz 30,7 g, Sód 107,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, Cukry proste 1,22 g, Węglowodany ogółem 30,18 g, Błonnik pokarmowy 5,84 g
Posiłek dodatkowy 50 kcal	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

DIETA ŁATWOSTRAWNA/BEZJAJECZNA/BEZMLECZNA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA 200 G
866 kcal	Białko ogółem 47,73 g, Tłuszcz 13,78 g, Węglowodany ogółem 141,3 g, Sód 544,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, Błonnik pokarmowy 7,1 g, Cukry proste 27,97 g
Drugie śniadanie	KISIEL 200 G (G)
99 kcal	Cukry proste 23,15 g, Białko ogółem 0,01 g, Węglowodany ogółem 24,6 g, Sód 4,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,01 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G) ; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
748 kcal	Cukry proste 22,77 g, Białko ogółem 41,49 g, Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 97,37 g, Sód 618,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, Błonnik pokarmowy 14,19 g
Kolacja	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
659 kcal	Białko ogółem 30,56 g, Tłuszcz 23,94 g, Sód 502,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,21 g, Cukry proste 25,38 g, Węglowodany ogółem 82,35 g, Błonnik pokarmowy 4,78 g
Posiłek dodatkowy	WAFLE RYZOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA/BEZMLECZNA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA 200 G
1008 kcal	Białko ogółem 64,18 g, Tłuszcz 16,33 g, Węglowodany ogółem 154,55 g, Sód 582,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,36 g, Błonnik pokarmowy 7,55 g, Cukry proste 37,47 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
552 kcal	Cukry proste 15,49 g, Białko ogółem 30,25 g, Tłuszcz 10,89 g, Węglowodany ogółem 89,05 g, Sód 518,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g
Kolacja	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
619 kcal	Białko ogółem 40,07 g, Tłuszcz 25,94 g, Sód 825,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,05 g, Cukry proste 2,62 g, Węglowodany ogółem 58,62 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA/M-NISKOSODOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
803 kcal	Białko ogółem 58,57 g, Tłuszcz 23,59 g, Węglowodany ogółem 91,6 g, Sód 698,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g, Cukry proste 17,39 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
606 kcal	Cukry proste 24,66 g, Białko ogółem 30,83 g, Tłuszcz 11,47 g, Węglowodany ogółem 101,73 g, Sód 521,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g, Błonnik pokarmowy 16,12 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Kolacja	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; RUKOLA 10 G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
563 kcal	Białko ogółem 30,81 g, Tłuszcz 23,97 g, Sód 498,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,21 g, Cukry proste 2,62 g, Węglowodany ogółem 58,14 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA/WEGETARIAŃSKA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
778 kcal	Białko ogółem 32,74 g, Tłuszcz 26,43 g, Węglowodany ogółem 104,62 g, Sód 528,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,22 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 27,35 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI KŁADZONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
816 kcal	Cukry proste 41,23 g, Białko ogółem 21,28 g, Tłuszcz 13,27 g, Węglowodany ogółem 160,83 g, Sód 198,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,3 g, Błonnik pokarmowy 15,75 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; RUKOLA 10 G ; SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
856 kcal	Białko ogółem 26,36 g, Tłuszcz 24,95 g, Węglowodany ogółem 140,24 g, Sód 590,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, Błonnik pokarmowy 15,93 g, Cukry proste 31,06 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
466 kcal	Białko ogółem 16,17 g, Tłuszcz 14,65 g, Sód 415,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
365 kcal	Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KLUSKI KŁADZONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
805 kcal	Cukry proste 47,72 g, Białko ogółem 21,62 g, Tłuszcz 9,56 g, Węglowodany ogółem 165,86 g, Sód 488,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,42 g, Błonnik pokarmowy 16 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
712 kcal	Białko ogółem 18,57 g, Tłuszcz 19,98 g, Węglowodany ogółem 123,13 g, Sód 786,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Błonnik pokarmowy 15,93 g, Cukry proste 13,66 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
777 kcal	Białko ogółem 41,42 g, Tłuszcz 22,93 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 581,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,15 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
646 kcal	Białko ogółem 32,66 g, Sód 776,34 mg, Cukry proste 35,52 g, Tłuszcz 7,8 g, Węglowodany ogółem 118,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 15,78 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
529 kcal	Białko ogółem 25,62 g, Tłuszcz 18,86 g, Węglowodany ogółem 66,37 g, Sód 945,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g, Cukry proste 7,79 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
471 kcal	Białko ogółem 17,11 g, Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 37,46 g, Sód 204 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 22,13 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
187 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 6,94 g, Węglowodany ogółem 33,24 g, Sód 110,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,65 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
566 kcal	Cukry proste 46,43 g, Białko ogółem 33,31 g, Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 67,69 g, Sód 145,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	Cukry proste 8,25 g, Białko ogółem 5,55 g, Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
736 kcal	Białko ogółem 35,6 g, Tłuszcz 22,05 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 579,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,76 g, Błonnik pokarmowy 6,18 g, Cukry proste 26,02 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	BARSCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA SMAŻONA (miruna) 120 G (S) /Alergeny: 1,4,3/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; GRUSZKA 250 G
915 kcal	Cukry proste 37,99 g, Białko ogółem 33,83 g, Tłuszcz 30,63 g, Węglowodany ogółem 133,32 g, Sód 1088,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g, Błonnik pokarmowy 16,32 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
590 kcal	Białko ogółem 29,73 g, Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 72,39 g, Sód 732,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,01 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Cukry proste 18,95 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
777 kcal	Białko ogółem 41,42 g, Tłuszcz 22,93 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 581,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,15 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
704 kcal	Białko ogółem 34,15 g, Sód 787,81 mg, Cukry proste 36,38 g, Tłuszcz 9,77 g, Węglowodany ogółem 127,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g, Błonnik pokarmowy 16,5 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 70 G /Alergeny: 6/; SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
617 kcal	Białko ogółem 32,52 g, Tłuszcz 22,01 g, Węglowodany ogółem 74,47 g, Sód 850,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Cukry proste 18,89 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA ŚCISŁA/M-KLEIK

Śniadanie	KLEIK RYŻOWY 500 ML (G) ; SUCHARY PSZENNE 30 G /Alergeny: 1,3,6,7/; HERBATA 200 G
235 kcal	Białko ogółem 6,48 g, Błonnik pokarmowy 1,65 g, Cukry proste 1,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,39 g, Tłuszcz 2,4 g, Węglowodany ogółem 46,2 g, Sód 0,16 mg
Obiad	KLEIK RYŻOWY 500 ML (G) ; SUCHARY PSZENNE 30 G /Alergeny: 1,3,6,7/; HERBATA 200 G
235 kcal	Białko ogółem 6,48 g, Błonnik pokarmowy 1,65 g, Cukry proste 1,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,39 g, Tłuszcz 2,4 g, Węglowodany ogółem 46,2 g, Sód 0,16 mg
Kolacja	KLEIK RYŻOWY 500 ML (G) ; SUCHARY PSZENNE 30 G /Alergeny: 1,3,6,7/; HERBATA 200 G
235 kcal	Białko ogółem 6,48 g, Błonnik pokarmowy 1,65 g, Cukry proste 1,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,39 g, Tłuszcz 2,4 g, Węglowodany ogółem 46,2 g, Sód 0,16 mg

DIETA WEGAŃSKA

Śniadanie	SALATKA WARZYWNA 200 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA 200 G
528 kcal	Cukry proste 18,13 g, Białko ogółem 12,63 g, Tłuszcz 17,71 g, Węglowodany ogółem 84,84 g, Sód 452,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 10,66 g
Drugie śniadanie	RYZ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
365 kcal	Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
530 kcal	Cukry proste 48,96 g, Białko ogółem 13,79 g, Tłuszcz 14,18 g, Węglowodany ogółem 97,28 g, Sód 243,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,78 g, Błonnik pokarmowy 20,4 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
666 kcal	Białko ogółem 12,93 g, Tłuszcz 17,5 g, Węglowodany ogółem 122,8 g, Sód 607,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,24 g, Błonnik pokarmowy 15,93 g, Cukry proste 13,63 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
619 kcal	Białko ogółem 39 g, Tłuszcz 25,88 g, Sód 1153,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,49 g, Węglowodany ogółem 61,46 g, Błonnik pokarmowy 9,4 g, Cukry proste 11,25 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
566 kcal	Białko ogółem 32,09 g, Sód 1059,69 mg, Cukry proste 7,67 g, Tłuszcz 11,42 g, Węglowodany ogółem 88,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g
Podwieczorek	GRUSZKA 250 G
110 kcal	Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
502 kcal	Białko ogółem 21,18 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 71,17 g, Sód 849,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, Błonnik pokarmowy 9,74 g, Cukry proste 0,98 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

POSIŁEK PROFILAKTYCZNY

Śniadanie	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /Alergeny: 1/; BUŁKA PSZENNA 50 G /Alergeny: 1/
599 kcal	Białko ogółem 28,41 g, Sód 859,6 mg, Cukry proste 12,48 g, Tłuszcz 14,07 g, Węglowodany ogółem 92,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g

PRACOWNICY BEZPŁATNI

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIÓ-RAZOWY 50 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
702 kcal	Białko ogółem 36,6 g, Tłuszcz 25,56 g, Sód 686,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, Węglowodany ogółem 84,49 g, Cukry proste 14,46 g, Błonnik pokarmowy 7,93 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA SMAŻONA (miruna) 120 G (S) /Alergeny: 1,4,3/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
776 kcal	Cukry proste 12,85 g, Białko ogółem 32,51 g, Tłuszcz 30,19 g, Węglowodany ogółem 98,55 g, Sód 1084,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,59 g, Błonnik pokarmowy 11,57 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIÓ-RAZOWY 50 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
635 kcal	Białko ogółem 30,19 g, Tłuszcz 21,71 g, Węglowodany ogółem 83,38 g, Sód 831,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Cukry proste 19,66 g

PRACOWNICY PŁATNI

Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA SMAŻONA (miruna) 120 G (S) /Alergeny: 1,4,3/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 15 G /Alergeny: 1/
843 kcal	Cukry proste 19,39 g, Białko ogółem 33,6 g, Tłuszcz 30,45 g, Węglowodany ogółem 114,4 g, Sód 1143,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g, Błonnik pokarmowy 12,96 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

PRACOWNICY PŁATNI DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Obiad BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/
793 kcal Białko ogółem 37,99 g, Sód 1516,69 mg, Cukry proste 9,27 g, Tłuszcz 13,12 g, Węglowodany ogółem 140 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g, Błonnik pokarmowy 21,75 g

PSYCHIATRIA DZIENNA

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /Alergeny: 7/; JABŁKO 200 G ; 2 BUŁKI PSZENNE 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/
665 kcal Białko ogółem 38,98 g, Tłuszcz 23,38 g, Sód 420,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,67 g, Cukry proste 16,45 g, Węglowodany ogółem 76,47 g, Błonnik pokarmowy 4,72 g

SOR

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 BUŁKI PSZENNE 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/
468 kcal Białko ogółem 24,4 g, Tłuszcz 15,8 g, Sód 417,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Błonnik pokarmowy 1,8 g, Cukry proste 1,29 g

020 OFICER DYŻURNY

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; JAJECZNICA 150 G (S) /Alergeny: 3,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; POWIDŁA 25 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; JABŁKO 250 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIO (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY 50 G /Alergeny: 1/; BUŁKA PSZENNA 50 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
1880 kcal Białko ogółem 99,83 g, Tłuszcz 73,35 g, Węglowodany ogółem 204,7 g, Sód 1801,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,46 g, Błonnik pokarmowy 28,42 g, Cukry proste 62,58 g

Obiad POMIDOROWA Z RYZEM BRAZOWYM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9/; RYBA SMAŻONA (miruna) 120 G (S) /Alergeny: 1,4,3/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
852 kcal Tłuszcz 33,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,97 g, Cukry proste 17,45 g, Białko ogółem 33,04 g, Węglowodany ogółem 109,4 g, Sód 810,52 mg, Błonnik pokarmowy 12,88 g

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; JABŁKO 250 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; BUŁKA PSZENNA 50 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY 50 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIO 50 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
1293 kcal Białko ogółem 55,87 g, Tłuszcz 44,32 g, Węglowodany ogółem 175,79 g, Sód 1735,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,75 g, Cukry proste 50,7 g, Błonnik pokarmowy 15,5 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE