JADŁOSPIS NA 2026-09-01 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
762 kcal	Cukry proste 26,32 g, Białko ogółem 26,92 g, Tłuszcz 28,7 g, Węglowodany ogółem 102,03 g, Sód 1117,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
670 kcal	Cukry proste 16,63 g, Białko ogółem 39,02 g, Tłuszcz 8,31 g, Węglowodany ogółem 115,27 g, Sód 786,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 14,7 g
Podwieczorek	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
535 kcal	Białko ogółem 33,97 g, Tłuszcz 18,33 g, Sód 461,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Cukry proste 4,97 g, Węglowodany ogółem 61,01 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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

Suma posiłków: 2201 kcal, Cukry proste 71,92 g, Białko ogółem 122,41 g, Tłuszcz 59,44 g, Węglowodany ogółem 305,01 g, Sód 2441,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,78 g, Błonnik pokarmowy 26,66 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/
806 kcal	Cukry proste 18 g, Białko ogółem 30,07 g, Tłuszcz 31,38 g, Węglowodany ogółem 107,84 g, Sód 1662,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,16 g, Błonnik pokarmowy 14,55 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
670 kcal	Cukry proste 16,63 g, Białko ogółem 39,02 g, Tłuszcz 8,31 g, Węglowodany ogółem 115,27 g, Sód 786,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 14,7 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; 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
578 kcal	Białko ogółem 36,26 g, Tłuszcz 19,24 g, Sód 657,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, Cukry proste 5,26 g, Węglowodany ogółem 70,52 g, Błonnik pokarmowy 11,13 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

Suma posiłków: 2204 kcal, Cukry proste 57,59 g, Białko ogółem 112,45 g, Tłuszcz 63,03 g, Węglowodany ogółem 314,03 g, Sód 3182,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,38 g, Błonnik pokarmowy 40,88 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

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
725 kcal	Cukry proste 26,13 g, Białko ogółem 24,31 g, Tłuszcz 25,88 g, Węglowodany ogółem 101,76 g, Sód 903,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,7 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
670 kcal	Cukry proste 16,63 g, Białko ogółem 39,02 g, Tłuszcz 8,31 g, Węglowodany ogółem 115,27 g, Sód 786,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 14,7 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
535 kcal	Białko ogółem 33,97 g, Tłuszcz 18,33 g, Sód 461,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Cukry proste 4,97 g, Węglowodany ogółem 61,01 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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

Suma posiłków: 2080 kcal, Cukry proste 65,43 g, Białko ogółem 104,4 g, Tłuszcz 56,62 g, Węglowodany ogółem 298,44 g, Sód 2227,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,8 g, Błonnik pokarmowy 26,66 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
723 kcal	Cukry proste 17,59 g, Białko ogółem 26,82 g, Tłuszcz 28,67 g, Węglowodany ogółem 92,33 g, Sód 1117,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
616 kcal	Cukry proste 10,23 g, Białko ogółem 36,34 g, Tłuszcz 9,45 g, Węglowodany ogółem 101,79 g, Sód 518,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g, Błonnik pokarmowy 13,56 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
601 kcal	Białko ogółem 43,32 g, Tłuszcz 20,68 g, Sód 483,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, Cukry proste 6,57 g, Węglowodany ogółem 62,86 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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

Suma posiłków: 2090 kcal, Cukry proste 52,09 g, Białko ogółem 113,58 g, Tłuszcz 62,9 g, Węglowodany ogółem 277,38 g, Sód 2194,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,7 g, Błonnik pokarmowy 25,34 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
463 kcal	Cukry proste 10,56 g, Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 18,07 g, Węglowodany ogółem 66,57 g, Sód 767,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (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

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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
503 kcal	Cukry proste 23,96 g, Białko ogółem 15,05 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 100,64 g, Sód 838,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,63 g, Błonnik pokarmowy 17,88 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
671 kcal	Białko ogółem 23,67 g, Tłuszcz 20,65 g, Węglowodany ogółem 104,41 g, Sód 530,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Błonnik pokarmowy 13,13 g, Cukry proste 11,72 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

Suma posiłków: 2052 kcal, Cukry proste 81,68 g, Białko ogółem 56,78 g, Tłuszcz 47,95 g, Węglowodany ogółem 366,55 g, Sód 2178,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,85 g, Błonnik pokarmowy 38,37 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
799 kcal	Cukry proste 26,51 g, Białko ogółem 29,53 g, Tłuszcz 31,52 g, Węglowodany ogółem 102,3 g, Sód 1331,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
612 kcal	Cukry proste 15,77 g, Białko ogółem 37,53 g, Tłuszcz 6,34 g, Węglowodany ogółem 106,47 g, Sód 775,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,96 g, Błonnik pokarmowy 13,98 g
Kolacja	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
665 kcal	Cukry proste 5,9 g, Sód 504,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, Białko ogółem 50,04 g, Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 61,31 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

Suma posiłków: 2226 kcal, Cukry proste 65,88 g, Białko ogółem 124,2 g, Tłuszcz 67,31 g, Węglowodany ogółem 290,48 g, Sód 2687,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g, Błonnik pokarmowy 25,13 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
445 kcal	Cukry proste 27,83 g, Białko ogółem 21,41 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 44,04 g, Sód 249,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
186 kcal	Cukry proste 24,89 g, Białko ogółem 5,86 g, Węglowodany ogółem 35,04 g, Sód 86,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,74 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
596 kcal	Cukry proste 55,44 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 77,82 g, Sód 202,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 g
Podwieczorek	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
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

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

651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, Błonnik pokarmowy 1,53 g, Cukry proste 34,32 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

Suma posiłków: 2018 kcal, Cukry proste 158,28 g, Białko ogółem 103,83 g, Tłuszcz 72,41 g, Węglowodany ogółem 240,45 g, Sód 935,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,05 g, Błonnik pokarmowy 9,82 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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/
758 kcal	Cukry proste 25,92 g, Białko ogółem 25,93 g, Tłuszcz 27,8 g, Węglowodany ogółem 105,48 g, Sód 1265,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,08 g, Błonnik pokarmowy 9,27 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZUPA SZCZAWIOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,10,1,6,3/; KOTLET RYBNY 100G (S) /Alergeny: 1,4,3,9/; KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
756 kcal	Białko ogółem 34,97 g, Sód 1082,96 mg, Cukry proste 16,6 g, Tłuszcz 18,28 g, Węglowodany ogółem 118,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,83 g, Błonnik pokarmowy 13,44 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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
520 kcal	Białko ogółem 34,28 g, Tłuszcz 18,36 g, Sód 472,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Cukry proste 3,3 g, Węglowodany ogółem 57,01 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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

Suma posiłków: 2184 kcal, Cukry proste 63,52 g, Białko ogółem 102,28 g, Tłuszcz 68,54 g, Węglowodany ogółem 301,26 g, Sód 2897,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,94 g, Błonnik pokarmowy 28,25 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
799 kcal	Cukry proste 26,51 g, Białko ogółem 29,53 g, Tłuszcz 31,52 g, Węglowodany ogółem 102,3 g, Sód 1331,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
670 kcal	Cukry proste 16,63 g, Białko ogółem 39,02 g, Tłuszcz 8,31 g, Węglowodany ogółem 115,27 g, Sód 786,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 14,7 g
Kolacja	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
665 kcal	Cukry proste 5,9 g, Sód 504,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, Białko ogółem 50,04 g, Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 61,31 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

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

Suma posiłków: 2284 kcal, Cukry proste 66,74 g, Białko ogółem 125,69 g, Tłuszcz 69,28 g, Węglowodany ogółem 299,28 g, Sód 2698,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,81 g, Błonnik pokarmowy 25,85 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
712 kcal	Cukry proste 13,05 g, Białko ogółem 32,49 g, Tłuszcz 36,96 g, Węglowodany ogółem 66,35 g, Sód 1214,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,68 g, Błonnik pokarmowy 8,26 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	ZUPA SZCZAWIOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,10,1,6,3/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
573 kcal	Białko ogółem 36,95 g, Sód 990,66 mg, Cukry proste 11,44 g, Tłuszcz 10,2 g, Węglowodany ogółem 88,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Błonnik pokarmowy 11,92 g
Podwieczorek	JABŁKO 200 G
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
551 kcal	Białko ogółem 37,48 g, Tłuszcz 18,98 g, Sód 589,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, Cukry proste 2,59 g, Węglowodany ogółem 61,43 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/
80 kcal	Białko ogółem 2,16 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Cukry proste 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 15,92 g

Suma posiłków: 2224 kcal, Cukry proste 46,32 g, Białko ogółem 118,51 g, Tłuszcz 83,58 g, Węglowodany ogółem 255,4 g, Sód 2797,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 41,1 g, Błonnik pokarmowy 46,98 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