JADŁOSPIS NA 2026-09-02 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; 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/
727 kcal	Białko ogółem 34,26 g, Tłuszcz 20,32 g, Węglowodany ogółem 104,15 g, Sód 1200,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Cukry proste 26,88 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
669 kcal	Białko ogółem 36,09 g, Sód 828,27 mg, Cukry proste 29,19 g, Tłuszcz 9,11 g, Węglowodany ogółem 118,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, Błonnik pokarmowy 15,84 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	SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; SCHAB PIECZONY 50 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
641 kcal	Białko ogółem 52,69 g, Tłuszcz 22,14 g, Sód 521,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, Cukry proste 4,08 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2317 kcal, Białko ogółem 142,74 g, Tłuszcz 61,57 g, Węglowodany ogółem 311,07 g, Sód 2815,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,64 g, Błonnik pokarmowy 26,93 g, Cukry proste 80,95 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
697 kcal	Białko ogółem 28,88 g, Tłuszcz 21 g, Węglowodany ogółem 103,99 g, Sód 1039,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,98 g, Błonnik pokarmowy 12,39 g, Cukry proste 20,14 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
649 kcal	Białko ogółem 36,09 g, Sód 828,22 mg, Cukry proste 24,2 g, Tłuszcz 9,11 g, Węglowodany ogółem 113,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, Błonnik pokarmowy 15,84 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; 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 200 G
525 kcal	Białko ogółem 27,51 g, Tłuszcz 17,02 g, Sód 640,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, Cukry proste 5,54 g, Węglowodany ogółem 71,43 g, Błonnik pokarmowy 11,94 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2061 kcal, Białko ogółem 105,73 g, Tłuszcz 54,13 g, Węglowodany ogółem 307,69 g, Sód 2678,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,41 g, Błonnik pokarmowy 40,17 g, Cukry proste 64,38 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; 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/
690 kcal	Białko ogółem 26,12 g, Tłuszcz 19,86 g, Węglowodany ogółem 104,08 g, Sód 842,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Cukry proste 26,81 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
669 kcal	Białko ogółem 36,09 g, Sód 828,27 mg, Cukry proste 29,19 g, Tłuszcz 9,11 g, Węglowodany ogółem 118,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, Błonnik pokarmowy 15,84 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
469 kcal	Białko ogółem 24,62 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 439,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,16 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2018 kcal, Białko ogółem 100,08 g, Tłuszcz 51,95 g, Węglowodany ogółem 300,5 g, Sód 2280,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,09 g, Błonnik pokarmowy 26,46 g, Cukry proste 73,87 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
673 kcal	Białko ogółem 34,01 g, Tłuszcz 20,27 g, Węglowodany ogółem 90,9 g, Sód 1199,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,38 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
699 kcal	Cukry proste 22,96 g, Białko ogółem 40,31 g, Tłuszcz 14,95 g, Węglowodany ogółem 108,34 g, Sód 581,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,33 g, Błonnik pokarmowy 14,83 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 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
505 kcal	Białko ogółem 31,15 g, Tłuszcz 16,99 g, Sód 454,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2067 kcal, Białko ogółem 118,72 g, Tłuszcz 59,21 g, Węglowodany ogółem 277,29 g, Sód 2406,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,08 g, Błonnik pokarmowy 25,05 g, Cukry proste 58,35 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
449 kcal	Białko ogółem 13,83 g, Tłuszcz 13,58 g, Węglowodany ogółem 70,11 g, Sód 706,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, Cukry proste 11,45 g, Błonnik pokarmowy 4,74 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
358 kcal	Białko ogółem 8,82 g, Tłuszcz 4,11 g, Węglowodany ogółem 72,63 g, Sód 25,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, Cukry proste 23,94 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 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

628 kcal	Cukry proste 28,47 g, Białko ogółem 11,02 g, Tłuszcz 11,48 g, Węglowodany ogółem 127,91 g, Sód 115,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g, Błonnik pokarmowy 15,32 g
Kolacja	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
435 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 14,99 g, Sód 424,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
249 kcal	Białko ogółem 5,11 g, Tłuszcz 5,59 g, Węglowodany ogółem 50,47 g, Sód 192,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g

Suma posiłków: 2119 kcal, Białko ogółem 56,97 g, Tłuszcz 49,75 g, Węglowodany ogółem 380,47 g, Sód 1465,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,4 g, Cukry proste 78,93 g, Błonnik pokarmowy 37,94 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
724 kcal	Białko ogółem 34 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1200,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,49 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
703 kcal	Białko ogółem 41,66 g, Sód 839,78 mg, Cukry proste 28,6 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 113,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,01 g, Błonnik pokarmowy 15,26 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
622 kcal	Białko ogółem 30,7 g, Tłuszcz 17 g, Sód 469,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 25,95 g, Węglowodany ogółem 88,99 g, Błonnik pokarmowy 4,96 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2239 kcal, Białko ogółem 119,61 g, Tłuszcz 56,67 g, Węglowodany ogółem 325,29 g, Sód 2680,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,74 g, Błonnik pokarmowy 25,74 g, Cukry proste 95,54 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
415 kcal	Białko ogółem 19,07 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 43,07 g, Sód 226,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, Błonnik pokarmowy 0,84 g, Cukry proste 25,22 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
184 kcal	Cukry proste 22,94 g, Białko ogółem 6,76 g, Węglowodany ogółem 32,04 g, Sód 110,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,29 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOT - PIERŚ NA PŁYNNĄ (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
563 kcal	Cukry proste 51,98 g, Białko ogółem 35,79 g, Tłuszcz 10,77 g, Węglowodany ogółem 82,45 g, Sód 141,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,36 g, Błonnik pokarmowy 3,59 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	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOT - PIERŚ NA PŁYNNĄ (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
595 kcal	Białko ogółem 41,1 g, Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 298,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,76 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

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: 1899 kcal, Białko ogółem 108,57 g, Tłuszcz 54,6 g, Węglowodany ogółem 244,11 g, Sód 846,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Cukry proste 152,21 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
644 kcal	Białko ogółem 26,99 g, Tłuszcz 20,18 g, Węglowodany ogółem 91,81 g, Sód 855,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Cukry proste 19,13 g
Drugie śniadanie	PASTA Z TUŃCZYKIEM I JAJKIEM 70 G /Alergeny: 4,3,7,10/
126 kcal	Białko ogółem 14,26 g, Tłuszcz 7,22 g, Sód 283,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g, Węglowodany ogółem 0,94 g, Cukry proste 0,37 g, Błonnik pokarmowy 0,09 g
Obiad	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; POTRAWA MEKSYKAŃSKA 250 G ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
768 kcal	Białko ogółem 40,76 g, Sód 768,05 mg, Cukry proste 36,45 g, Tłuszcz 14,55 g, Węglowodany ogółem 120,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,3 g, Błonnik pokarmowy 13,95 g
Kolacja	SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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 200 G
539 kcal	Cukry proste 3,1 g, Białko ogółem 21,82 g, Tłuszcz 26,22 g, Węglowodany ogółem 56,94 g, Sód 750,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,84 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2167 kcal, Białko ogółem 110,28 g, Tłuszcz 71,17 g, Węglowodany ogółem 279,09 g, Sód 2752,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,47 g, Błonnik pokarmowy 26,55 g, Cukry proste 65,35 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
724 kcal	Białko ogółem 34 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1200,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,49 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
669 kcal	Białko ogółem 36,09 g, Sód 828,27 mg, Cukry proste 29,19 g, Tłuszcz 9,11 g, Węglowodany ogółem 118,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, Błonnik pokarmowy 15,84 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
622 kcal	Białko ogółem 30,7 g, Tłuszcz 17 g, Sód 469,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 25,95 g, Węglowodany ogółem 88,99 g, Błonnik pokarmowy 4,96 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2205 kcal, Białko ogółem 114,04 g, Tłuszcz 53,4 g, Węglowodany ogółem 330,01 g, Sód 2668,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,59 g, Błonnik pokarmowy 26,32 g, Cukry proste 96,13 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	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
470 kcal	Białko ogółem 19,07 g, Tłuszcz 15,07 g, Węglowodany ogółem 65,92 g, Sód 727,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Cukry proste 4,09 g, Błonnik pokarmowy 8,86 g
Drugie śniadanie	PASTA Z TUŃCZYKIEM I JAJKIEM 70 G /Alergeny: 4,3,7,10/
126 kcal	Białko ogółem 14,26 g, Tłuszcz 7,22 g, Sód 283,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g, Węglowodany ogółem 0,94 g, Cukry proste 0,37 g, Błonnik pokarmowy 0,09 g
Obiad	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
526 kcal	Białko ogółem 34,77 g, Sód 1171,81 mg, Cukry proste 9,7 g, Tłuszcz 7,98 g, Węglowodany ogółem 84,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,5 g, Błonnik pokarmowy 12,23 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
559 kcal	Białko ogółem 37,83 g, Tłuszcz 19,07 g, Sód 590,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,77 g, Cukry proste 3,93 g, Węglowodany ogółem 63,15 g, Błonnik pokarmowy 8,49 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2005 kcal, Białko ogółem 121,23 g, Tłuszcz 68,9 g, Węglowodany ogółem 229,92 g, Sód 2868,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,9 g, Cukry proste 29,29 g, Błonnik pokarmowy 43,02 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