JADŁOSPIS NA 2026-09-03 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 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/
696 kcal	Cukry proste 16,98 g, Białko ogółem 33,83 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 90,16 g, Sód 1031,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g
Drugie śniadanie	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
727 kcal	Cukry proste 19,37 g, Białko ogółem 35,73 g, Tłuszcz 19,89 g, Węglowodany ogółem 108,16 g, Sód 932,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,58 g, Błonnik pokarmowy 13,03 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/
564 kcal	Białko ogółem 31,7 g, Tłuszcz 17,75 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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: 2406 kcal, Cukry proste 81,64 g, Białko ogółem 138,46 g, Tłuszcz 72,35 g, Węglowodany ogółem 311,27 g, Sód 2637,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,34 g, Błonnik pokarmowy 25,54 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; 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/
774 kcal	Cukry proste 17,45 g, Białko ogółem 30,86 g, Tłuszcz 22,8 g, Węglowodany ogółem 115,21 g, Sód 965,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,76 g, Błonnik pokarmowy 13,95 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
734 kcal	Cukry proste 21,99 g, Białko ogółem 37,8 g, Tłuszcz 18,42 g, Węglowodany ogółem 110,48 g, Sód 846,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,49 g, Błonnik pokarmowy 13,59 g
Kolacja	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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
734 kcal	Białko ogółem 36,39 g, Tłuszcz 34,25 g, Węglowodany ogółem 75,44 g, Sód 1196,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,73 g, Błonnik pokarmowy 12,81 g, Cukry proste 5,16 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: 2416 kcal, Cukry proste 57,2 g, Białko ogółem 126,9 g, Tłuszcz 78,47 g, Węglowodany ogółem 316,73 g, Sód 3102,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,77 g, Błonnik pokarmowy 40,35 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 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/
651 kcal	Cukry proste 16,98 g, Białko ogółem 26,41 g, Tłuszcz 21,59 g, Węglowodany ogółem 89,78 g, Sód 769,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,57 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g
Drugie śniadanie	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
680 kcal	Cukry proste 12,82 g, Białko ogółem 37,22 g, Tłuszcz 17,84 g, Węglowodany ogółem 97,8 g, Sód 843,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,43 g, Błonnik pokarmowy 10,67 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
529 kcal	Białko ogółem 25,22 g, Tłuszcz 16,75 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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: 2187 kcal, Cukry proste 66,84 g, Białko ogółem 120,5 g, Tłuszcz 65,48 g, Węglowodany ogółem 288,23 g, Sód 2201,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,79 g, Błonnik pokarmowy 22,73 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 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/
696 kcal	Cukry proste 16,98 g, Białko ogółem 33,83 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 90,16 g, Sód 1031,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
668 kcal	Cukry proste 14,44 g, Białko ogółem 33,64 g, Tłuszcz 22,44 g, Węglowodany ogółem 90,34 g, Sód 679,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g, Błonnik pokarmowy 13,97 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
529 kcal	Białko ogółem 25,22 g, Tłuszcz 16,75 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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, Cukry proste 55,41 g, Białko ogółem 114,54 g, Tłuszcz 65,35 g, Węglowodany ogółem 267,5 g, Sód 2239,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,33 g, Błonnik pokarmowy 26,03 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
402 kcal	Białko ogółem 12,84 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 57,07 g, Sód 622,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 1,6 g, Błonnik pokarmowy 4,36 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/

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

272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
492 kcal	Cukry proste 23,43 g, Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 7,31 g, Węglowodany ogółem 100,7 g, Sód 467,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,72 g, Błonnik pokarmowy 17,1 g
Kolacja	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P) ; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
729 kcal	Białko ogółem 25,12 g, Tłuszcz 21,36 g, Węglowodany ogółem 115,74 g, Sód 521,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Błonnik pokarmowy 15,08 g, Cukry proste 18,86 g
Posiłek dodatkowy	KISIEL 200 G (G)
57 kcal	Cukry proste 11,36 g, Białko ogółem 0,02 g, Węglowodany ogółem 14,26 g, Sód 8,05 mg, Błonnik pokarmowy 0,01 g

Suma posiłków: 1952 kcal, Białko ogółem 58,18 g, Tłuszcz 47,09 g, Węglowodany ogółem 342,65 g, Sód 1621 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,12 g, Cukry proste 72,29 g, Błonnik pokarmowy 39,35 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
694 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 33,67 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 89,83 g, Sód 1031 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
641 kcal	Cukry proste 12,88 g, Białko ogółem 35,13 g, Tłuszcz 20,39 g, Węglowodany ogółem 84,97 g, Sód 590,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 11,61 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
564 kcal	Białko ogółem 31,7 g, Tłuszcz 17,75 g, Sód 448,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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: 2226 kcal, Cukry proste 66,79 g, Białko ogółem 132,15 g, Tłuszcz 70,58 g, Węglowodany ogółem 275,45 g, Sód 2224,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,37 g, Błonnik pokarmowy 23,51 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
468 kcal	Białko ogółem 22,65 g, Tłuszcz 20,4 g, Węglowodany ogółem 48,73 g, Sód 261,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Błonnik pokarmowy 0,91 g, Cukry proste 27,7 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
469 kcal	Cukry proste 20,41 g, Białko ogółem 27,8 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 48,85 g, Sód 162,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,77 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

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	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,61 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: 1914 kcal, Białko ogółem 100,79 g, Tłuszcz 72,28 g, Węglowodany ogółem 216,17 g, Sód 907,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,15 g, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Cukry proste 123,12 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 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	Cukry proste 16,65 g, Białko ogółem 27,07 g, Tłuszcz 21,71 g, Węglowodany ogółem 87,5 g, Sód 782,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g
Drugie śniadanie	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK PIECZONY - UDO 160 G (P) ; MIZERIA 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
694 kcal	Cukry proste 16,54 g, Białko ogółem 35,14 g, Tłuszcz 22,73 g, Węglowodany ogółem 91 g, Sód 834,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,89 g, Błonnik pokarmowy 6,98 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
522 kcal	Białko ogółem 25,88 g, Tłuszcz 16,87 g, Sód 446,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Cukry proste 11,06 g, Węglowodany ogółem 69,12 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/
235 kcal	Białko ogółem 10,08 g, Tłuszcz 17,49 g, Węglowodany ogółem 9,53 g, Sód 566,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,39 g, Błonnik pokarmowy 2,49 g, Cukry proste 3,38 g

Suma posiłków: 2332 kcal, Cukry proste 66,98 g, Białko ogółem 123,37 g, Tłuszcz 85,1 g, Węglowodany ogółem 277,1 g, Sód 2690,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,89 g, Błonnik pokarmowy 22,85 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
694 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 33,67 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 89,83 g, Sód 1031 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
699 kcal	Cukry proste 13,73 g, Białko ogółem 36,58 g, Tłuszcz 22,36 g, Węglowodany ogółem 93,7 g, Sód 601,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,04 g, Błonnik pokarmowy 12,31 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
564 kcal	Białko ogółem 31,7 g, Tłuszcz 17,75 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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

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 67,64 g, Białko ogółem 133,6 g, Tłuszcz 72,55 g, Węglowodany ogółem 284,18 g, Sód 2235,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,48 g, Błonnik pokarmowy 24,21 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
550 kcal	Białko ogółem 26,8 g, Tłuszcz 27,62 g, Węglowodany ogółem 51,15 g, Sód 643,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, Cukry proste 4,5 g, Błonnik pokarmowy 6,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MIZERIA b/c 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
712 kcal	Cukry proste 13,05 g, Białko ogółem 40,24 g, Tłuszcz 19,52 g, Węglowodany ogółem 96,79 g, Sód 627,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,29 g, Błonnik pokarmowy 9,36 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
606 kcal	Białko ogółem 30,55 g, Tłuszcz 17,84 g, Sód 563,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,57 g, Błonnik pokarmowy 8,84 g, Cukry proste 0,85 g, Węglowodany ogółem 83,95 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/
235 kcal	Białko ogółem 10,08 g, Tłuszcz 17,49 g, Węglowodany ogółem 9,53 g, Sód 566,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,39 g, Błonnik pokarmowy 2,49 g, Cukry proste 3,38 g

Suma posiłków: 2261 kcal, Białko ogółem 123,65 g, Tłuszcz 83,05 g, Węglowodany ogółem 265,39 g, Sód 2404,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,11 g, Cukry proste 42,24 g, Błonnik pokarmowy 29,87 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