JADŁOSPIS NA 2026-09-05 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
900 kcal	Białko ogółem 39,18 g, Tłuszcz 42,45 g, Węglowodany ogółem 92,72 g, Sód 1330,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,29 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 18,9 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; 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) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
768 kcal	Białko ogółem 43,75 g, Tłuszcz 12,98 g, Węglowodany ogółem 126,09 g, Sód 911,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g, Błonnik pokarmowy 14,68 g, Cukry proste 20,26 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
475 kcal	Białko ogółem 24,68 g, Tłuszcz 16,57 g, Sód 439,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2385 kcal, Białko ogółem 120,26 g, Tłuszcz 78,35 g, Węglowodany ogółem 310,87 g, Sód 2828,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 42,2 g, Błonnik pokarmowy 25,85 g, Cukry proste 68,62 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
724 kcal	Białko ogółem 26,32 g, Tłuszcz 25,91 g, Węglowodany ogółem 102,08 g, Sód 1590,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,96 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g, Cukry proste 17,87 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; 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 b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
748 kcal	Białko ogółem 43,75 g, Tłuszcz 12,98 g, Węglowodany ogółem 121,1 g, Sód 911,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g, Błonnik pokarmowy 14,68 g, Cukry proste 15,27 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
661 kcal	Białko ogółem 30,31 g, Tłuszcz 19 g, Sód 637,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 6,6 g, Węglowodany ogółem 97,74 g, Błonnik pokarmowy 13,4 g
Posiłek dodatkowy	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

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: 2283 kcal, Białko ogółem 107,48 g, Tłuszcz 61,99 g, Węglowodany ogółem 341,32 g, Sód 3215,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,95 g, Błonnik pokarmowy 40,21 g, Cukry proste 57,44 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
712 kcal	Białko ogółem 23,43 g, Tłuszcz 24,96 g, Węglowodany ogółem 100,94 g, Sód 902,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,82 g, Błonnik pokarmowy 5,34 g, Cukry proste 26,31 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; 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) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
768 kcal	Białko ogółem 43,75 g, Tłuszcz 12,98 g, Węglowodany ogółem 126,09 g, Sód 911,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g, Błonnik pokarmowy 14,68 g, Cukry proste 20,26 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
474 kcal	Białko ogółem 24,63 g, Tłuszcz 16,56 g, Sód 439,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,17 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2104 kcal, Białko ogółem 98,91 g, Tłuszcz 58,6 g, Węglowodany ogółem 306,6 g, Sód 2329,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, Błonnik pokarmowy 25,53 g, Cukry proste 67,64 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Białko ogółem 28,55 g, Tłuszcz 30,57 g, Węglowodany ogółem 91,78 g, Sód 1330,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,96 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
730 kcal	Cukry proste 14,14 g, Białko ogółem 41,44 g, Tłuszcz 14,41 g, Węglowodany ogółem 115,69 g, Sód 647,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g, Błonnik pokarmowy 13,56 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
475 kcal	Białko ogółem 24,68 g, Tłuszcz 16,57 g, Sód 439,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2102 kcal, Białko ogółem 101,77 g, Tłuszcz 65,65 g, Węglowodany ogółem 287,23 g, Sód 2494,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,02 g, Błonnik pokarmowy 24,28 g, Cukry proste 53,31 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

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	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) ; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
752 kcal	Białko ogółem 17,94 g, Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 127,53 g, Sód 779,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,59 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Cukry proste 18,48 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
651 kcal	Cukry proste 16,36 g, Białko ogółem 15,32 g, Tłuszcz 12,22 g, Węglowodany ogółem 123,22 g, Sód 129,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,17 g, Błonnik pokarmowy 14,49 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
440 kcal	Białko ogółem 18,2 g, Tłuszcz 15,57 g, Sód 424,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P)
350 kcal	Białko ogółem 7,59 g, Tłuszcz 5,65 g, Węglowodany ogółem 72,05 g, Sód 88,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g, Błonnik pokarmowy 8,81 g, Cukry proste 6,33 g

Suma posiłków: 2243 kcal, Białko ogółem 59,35 g, Tłuszcz 54,08 g, Węglowodany ogółem 393,16 g, Sód 1421,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,41 g, Błonnik pokarmowy 36,42 g, Cukry proste 54,18 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
783 kcal	Białko ogółem 28,39 g, Tłuszcz 30,57 g, Węglowodany ogółem 101,09 g, Sód 1331,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 26,3 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
750 kcal	Cukry proste 19,13 g, Białko ogółem 41,63 g, Tłuszcz 14,43 g, Węglowodany ogółem 120,48 g, Sód 647,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 13,6 g
Kolacja	PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 3,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
631 kcal	Białko ogółem 45,86 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 538,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Cukry proste 3,54 g, Błonnik pokarmowy 4,35 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2314 kcal, Białko ogółem 122,98 g, Tłuszcz 73,32 g, Węglowodany ogółem 301,39 g, Sód 2593,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,39 g, Błonnik pokarmowy 23,7 g, Cukry proste 66,67 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

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	ZIEMNIACZANA 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 200 ML (G)
513 kcal	Cukry proste 24,62 g, Białko ogółem 26,73 g, Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 61,19 g, Sód 161,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 g, Błonnik pokarmowy 3,88 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/; HERBATA 200 G
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,53 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

Suma posiłków: 1959 kcal, Białko ogółem 95,68 g, Tłuszcz 74,98 g, Węglowodany ogółem 225,91 g, Sód 872,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,96 g, Błonnik pokarmowy 7,48 g, Cukry proste 124,89 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
824 kcal	Białko ogółem 35,06 g, Tłuszcz 36,97 g, Węglowodany ogółem 90,84 g, Sód 1407,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,36 g, Błonnik pokarmowy 6,08 g, Cukry proste 17,8 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
779 kcal	Białko ogółem 51,07 g, Tłuszcz 11,66 g, Węglowodany ogółem 126,53 g, Sód 808,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, Błonnik pokarmowy 19,7 g, Cukry proste 14,26 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
472 kcal	Białko ogółem 25,41 g, Tłuszcz 16,83 g, Sód 448,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Cukry proste 3,7 g, Węglowodany ogółem 57,78 g, Błonnik pokarmowy 5,97 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2225 kcal, Białko ogółem 118,64 g, Tłuszcz 69,56 g, Węglowodany ogółem 295,55 g, Sód 2740,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,76 g, Błonnik pokarmowy 32,25 g, Cukry proste 53,46 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
783 kcal	Białko ogółem 28,39 g, Tłuszcz 30,57 g, Węglowodany ogółem 101,09 g, Sód 1331,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 26,3 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; 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) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/

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

808 kcal	Cukry proste 19,99 g, Białko ogółem 43,12 g, Tłuszcz 16,4 g, Węglowodany ogółem 129,28 g, Sód 659,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,49 g, Błonnik pokarmowy 14,32 g
Kolacja	PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 3,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
631 kcal	Białko ogółem 45,86 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 538,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Cukry proste 3,54 g, Błonnik pokarmowy 4,35 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2372 kcal, Białko ogółem 124,47 g, Tłuszcz 75,29 g, Węglowodany ogółem 310,19 g, Sód 2605,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,5 g, Błonnik pokarmowy 24,42 g, Cukry proste 67,53 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
622 kcal	Cukry proste 4,92 g, Białko ogółem 28,05 g, Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 52,56 g, Sód 1495,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,33 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	SOK POMIDOROWY 330 ML
59 kcal	Białko ogółem 2,64 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Cukry proste 8,58 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
665 kcal	Białko ogółem 48,32 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 103,54 g, Sód 796,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, Błonnik pokarmowy 19,22 g, Cukry proste 8,79 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/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
629 kcal	Białko ogółem 31,28 g, Tłuszcz 18,7 g, Sód 565,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,02 g, Cukry proste 3,39 g, Węglowodany ogółem 87,61 g, Błonnik pokarmowy 9,95 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2309 kcal, Cukry proste 38,78 g, Białko ogółem 125,94 g, Tłuszcz 85,08 g, Węglowodany ogółem 271,3 g, Sód 3569,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 42,53 g, Błonnik pokarmowy 52,6 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