JADŁOSPIS NA 2026-09-06 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
520 kcal	Białko ogółem 19,65 g, Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 71,79 g, Sód 964,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 13,31 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
804 kcal	Białko ogółem 39,14 g, Sód 436,6 mg, Cukry proste 29,59 g, Tłuszcz 23,61 g, Węglowodany ogółem 113,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,01 g, Błonnik pokarmowy 15,39 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
624 kcal	Białko ogółem 39,65 g, Tłuszcz 25,13 g, Węglowodany ogółem 62,04 g, Sód 939,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, Cukry proste 5,9 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2195 kcal, Białko ogółem 121,49 g, Tłuszcz 70,67 g, Węglowodany ogółem 278,26 g, Sód 2435,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,61 g, Cukry proste 71,3 g, Błonnik pokarmowy 27,01 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; 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/
719 kcal	Białko ogółem 23,15 g, Tłuszcz 25,07 g, Węglowodany ogółem 108,12 g, Sód 1017,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, Cukry proste 8,76 g, Błonnik pokarmowy 12,74 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
708 kcal	Białko ogółem 39,76 g, Sód 1010,92 mg, Cukry proste 21,37 g, Tłuszcz 31,48 g, Węglowodany ogółem 71,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, Błonnik pokarmowy 12,23 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
753 kcal	Białko ogółem 40,75 g, Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 94 g, Sód 1471,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,67 g, Cukry proste 11,65 g, Błonnik pokarmowy 13,23 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 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: 2343 kcal, Białko ogółem 111,31 g, Tłuszcz 86,12 g, Węglowodany ogółem 298,13 g, Sód 3594,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,74 g, Cukry proste 57,98 g, Błonnik pokarmowy 40,9 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
500 kcal	Białko ogółem 16,61 g, Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 71,77 g, Sód 817,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,77 g, Cukry proste 13,31 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
804 kcal	Białko ogółem 39,14 g, Sód 436,6 mg, Cukry proste 29,59 g, Tłuszcz 23,61 g, Węglowodany ogółem 113,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,01 g, Błonnik pokarmowy 15,39 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
601 kcal	Białko ogółem 35,94 g, Tłuszcz 24,34 g, Węglowodany ogółem 61,85 g, Sód 808,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,47 g, Cukry proste 5,9 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2068 kcal, Białko ogółem 99,34 g, Tłuszcz 69 g, Węglowodany ogółem 271,75 g, Sód 2157,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,04 g, Cukry proste 65 g, Błonnik pokarmowy 27,01 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
538 kcal	Białko ogółem 19,57 g, Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 76,35 g, Sód 972,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 15,94 g, Błonnik pokarmowy 4,55 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
756 kcal	Cukry proste 26,43 g, Białko ogółem 36,65 g, Tłuszcz 25,41 g, Węglowodany ogółem 101,1 g, Sód 220,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, Błonnik pokarmowy 16,02 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
582 kcal	Białko ogółem 38,81 g, Tłuszcz 21,33 g, Węglowodany ogółem 60,83 g, Sód 927,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, Cukry proste 4,69 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2039 kcal, Białko ogółem 102,68 g, Tłuszcz 68,64 g, Węglowodany ogółem 262,58 g, Sód 2215,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,24 g, Cukry proste 63,26 g, Błonnik pokarmowy 27,47 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	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
439 kcal	Białko ogółem 11,62 g, Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 66,14 g, Sód 649,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
326 kcal	Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
561 kcal	Cukry proste 31,9 g, Białko ogółem 12,64 g, Tłuszcz 14,76 g, Węglowodany ogółem 102,43 g, Sód 179,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g, Błonnik pokarmowy 16,12 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
654 kcal	Białko ogółem 17,8 g, Tłuszcz 20,65 g, Węglowodany ogółem 107,22 g, Sód 814,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, Błonnik pokarmowy 14,62 g, Cukry proste 13,05 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2053 kcal, Białko ogółem 49,88 g, Tłuszcz 55,23 g, Węglowodany ogółem 358,16 g, Sód 1670,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,68 g, Cukry proste 94,37 g, Błonnik pokarmowy 39,38 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
520 kcal	Białko ogółem 19,65 g, Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 71,79 g, Sód 964,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 13,31 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
776 kcal	Cukry proste 31,42 g, Białko ogółem 36,65 g, Tłuszcz 25,41 g, Węglowodany ogółem 106,09 g, Sód 220,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, Błonnik pokarmowy 16,02 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
624 kcal	Białko ogółem 39,65 g, Tłuszcz 25,13 g, Węglowodany ogółem 62,04 g, Sód 939,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, Cukry proste 5,9 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2083 kcal, Białko ogółem 103,6 g, Tłuszcz 72,47 g, Węglowodany ogółem 264,22 g, Sód 2219,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,51 g, Cukry proste 66,83 g, Błonnik pokarmowy 27,64 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	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

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

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 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: 1988 kcal, Białko ogółem 101,49 g, Tłuszcz 70,23 g, Węglowodany ogółem 239,48 g, Sód 912,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,25 g, Błonnik pokarmowy 8,94 g, Cukry proste 155,67 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
459 kcal	Białko ogółem 17,42 g, Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 60,83 g, Sód 834,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 4,79 g, Błonnik pokarmowy 5,38 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
804 kcal	Białko ogółem 39,14 g, Sód 436,6 mg, Cukry proste 29,59 g, Tłuszcz 23,61 g, Węglowodany ogółem 113,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,01 g, Błonnik pokarmowy 15,39 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
594 kcal	Białko ogółem 36,6 g, Tłuszcz 24,46 g, Węglowodany ogółem 59,57 g, Sód 821,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,49 g, Cukry proste 5,57 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2020 kcal, Białko ogółem 100,81 g, Tłuszcz 69,25 g, Węglowodany ogółem 258,53 g, Sód 2187,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,09 g, Cukry proste 56,15 g, Błonnik pokarmowy 28,33 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
520 kcal	Białko ogółem 19,65 g, Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 71,79 g, Sód 964,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 13,31 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
818 kcal	Cukry proste 32,16 g, Białko ogółem 37,79 g, Tłuszcz 26,8 g, Węglowodany ogółem 112,59 g, Sód 231,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Błonnik pokarmowy 16,67 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
624 kcal	Białko ogółem 39,65 g, Tłuszcz 25,13 g, Węglowodany ogółem 62,04 g, Sód 939,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, Cukry proste 5,9 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/

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

73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2125 kcal, Białko ogółem 104,74 g, Tłuszcz 73,86 g, Węglowodany ogółem 270,72 g, Sód 2230,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,28 g, Cukry proste 67,57 g, Błonnik pokarmowy 28,29 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; JOGURT NATURALNY 150 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/
511 kcal	Białko ogółem 24,58 g, Tłuszcz 20,39 g, Węglowodany ogółem 59,94 g, Sód 915,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,59 g, Cukry proste 10,29 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
634 kcal	Białko ogółem 39,18 g, Sód 1008 mg, Cukry proste 7,21 g, Tłuszcz 30,9 g, Węglowodany ogółem 54,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, Błonnik pokarmowy 9,31 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
654 kcal	Białko ogółem 40,16 g, Tłuszcz 25,2 g, Węglowodany ogółem 70,71 g, Sód 1405,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Cukry proste 10,14 g, Błonnik pokarmowy 7,92 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: 2163 kcal, Białko ogółem 110,76 g, Tłuszcz 84,37 g, Węglowodany ogółem 253,78 g, Sód 3331,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,64 g, Cukry proste 45,33 g, Błonnik pokarmowy 31 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