JADŁOSPIS NA 2026-09-09 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; 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/
739 kcal	Cukry proste 25,9 g, Białko ogółem 31,28 g, Tłuszcz 24,27 g, Węglowodany ogółem 101,69 g, Sód 1078,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,61 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
807 kcal	Białko ogółem 42,74 g, Sód 924,9 mg, Cukry proste 37,59 g, Tłuszcz 10,44 g, Węglowodany ogółem 144,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, Błonnik pokarmowy 16,45 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/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
509 kcal	Białko ogółem 31,22 g, Tłuszcz 17,02 g, Sód 454,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2303 kcal, Cukry proste 83,44 g, Białko ogółem 126,59 g, Tłuszcz 59,33 g, Węglowodany ogółem 329,58 g, Sód 2645,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,77 g, Błonnik pokarmowy 28,76 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; SAŁATA 15 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/
704 kcal	Cukry proste 17,57 g, Białko ogółem 27,56 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 101,79 g, Sód 982,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, Błonnik pokarmowy 12,71 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
787 kcal	Białko ogółem 42,7 g, Sód 924,2 mg, Cukry proste 32,59 g, Tłuszcz 10,44 g, Węglowodany ogółem 139,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, Błonnik pokarmowy 16,43 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
596 kcal	Białko ogółem 29,14 g, Tłuszcz 17,22 g, Sód 635,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Cukry proste 4,13 g, Węglowodany ogółem 85,47 g, Błonnik pokarmowy 13,99 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: 2243 kcal, Cukry proste 62,19 g, Białko ogółem 115,2 g, Tłuszcz 56,42 g, Węglowodany ogółem 337,56 g, Sód 2658,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,85 g, Błonnik pokarmowy 43,13 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
674 kcal	Cukry proste 17,17 g, Białko ogółem 27,38 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 91,97 g, Sód 895,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, Błonnik pokarmowy 6,43 g
Drugie śniadanie	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
807 kcal	Białko ogółem 42,7 g, Sód 924,25 mg, Cukry proste 37,58 g, Tłuszcz 10,44 g, Węglowodany ogółem 144,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, Błonnik pokarmowy 16,43 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
473 kcal	Białko ogółem 24,69 g, Tłuszcz 16,01 g, Sód 439,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,66 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 2218 kcal, Cukry proste 69,12 g, Białko ogółem 120,76 g, Tłuszcz 61,09 g, Węglowodany ogółem 310,36 g, Sód 2409,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,38 g, Błonnik pokarmowy 28,06 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
680 kcal	Cukry proste 17,17 g, Białko ogółem 28,14 g, Tłuszcz 23,36 g, Węglowodany ogółem 91,97 g, Sód 931,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,66 g, Błonnik pokarmowy 6,43 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
734 kcal	Cukry proste 32,37 g, Białko ogółem 39,45 g, Tłuszcz 12,45 g, Węglowodany ogółem 125,1 g, Sód 710,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,01 g, Błonnik pokarmowy 16,89 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
474 kcal	Białko ogółem 24,74 g, Tłuszcz 16,02 g, Sód 439,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2044 kcal, Cukry proste 61,24 g, Białko ogółem 108,13 g, Tłuszcz 57,18 g, Węglowodany ogółem 288,45 g, Sód 2199,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,12 g, Błonnik pokarmowy 28,57 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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 12,26 g, Tłuszcz 14,82 g, Węglowodany ogółem 69,08 g, Sód 654,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 12,24 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/
328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
656 kcal	Cukry proste 38,87 g, Białko ogółem 13,49 g, Tłuszcz 11,56 g, Węglowodany ogółem 130,2 g, Sód 175,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,35 g, Błonnik pokarmowy 17,89 g
Kolacja	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P) ; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
674 kcal	Białko ogółem 24,64 g, Tłuszcz 20,63 g, Węglowodany ogółem 104,57 g, Sód 527,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Błonnik pokarmowy 13,43 g, Cukry proste 11,27 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: 2156 kcal, Białko ogółem 56,25 g, Tłuszcz 50,75 g, Węglowodany ogółem 383,97 g, Sód 1366,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,67 g, Cukry proste 96,08 g, Błonnik pokarmowy 39,14 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
756 kcal	Białko ogółem 41,16 g, Sód 912,46 mg, Cukry proste 34,57 g, Tłuszcz 9,27 g, Węglowodany ogółem 135,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,1 g, Błonnik pokarmowy 15,58 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
495 kcal	Białko ogółem 30,57 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 449,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,78 g, Węglowodany ogółem 57,28 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2252 kcal, Cukry proste 72,85 g, Białko ogółem 128,84 g, Tłuszcz 61,9 g, Węglowodany ogółem 308,1 g, Sód 2590,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,48 g, Błonnik pokarmowy 26,42 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

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

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 200 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
476 kcal	Cukry proste 29,04 g, Białko ogółem 28,48 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 51,42 g, Sód 202,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 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 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: 1898 kcal, Cukry proste 131,88 g, Białko ogółem 100,23 g, Tłuszcz 72,41 g, Węglowodany ogółem 214,05 g, Sód 935,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,05 g, Błonnik pokarmowy 9,82 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
667 kcal	Cukry proste 16,84 g, Białko ogółem 28,04 g, Tłuszcz 23,26 g, Węglowodany ogółem 89,69 g, Sód 908,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,61 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g
Drugie śniadanie	PASTA Z ŁOSOSIA 70 G /Alergeny: 1,4,6,10,7/
157 kcal	Cukry proste 1,65 g, Białko ogółem 12,01 g, Tłuszcz 11,15 g, Węglowodany ogółem 2,03 g, Sód 634,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,74 g, Błonnik pokarmowy 0,06 g
Obiad	ŻUREK 400 G (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SZYNKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 90 G (D) /Alergeny: 1/; SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
903 kcal	Cukry proste 43,52 g, Białko ogółem 43,5 g, Tłuszcz 21,16 g, Węglowodany ogółem 140,07 g, Sód 532,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, Błonnik pokarmowy 17,54 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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 ; CYTRYNA 15 G
466 kcal	Białko ogółem 25,35 g, Tłuszcz 16,13 g, Sód 452,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 3,33 g, Węglowodany ogółem 57,76 g, Błonnik pokarmowy 5,86 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2371 kcal, Cukry proste 82,74 g, Białko ogółem 122,25 g, Tłuszcz 77,85 g, Węglowodany ogółem 306,95 g, Sód 2528 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,08 g, Błonnik pokarmowy 30,55 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
807 kcal	Białko ogółem 42,74 g, Sód 924,9 mg, Cukry proste 37,59 g, Tłuszcz 10,44 g, Węglowodany ogółem 144,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, Błonnik pokarmowy 16,45 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
495 kcal	Białko ogółem 30,57 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 449,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,78 g, Węglowodany ogółem 57,28 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2303 kcal, Cukry proste 75,87 g, Białko ogółem 130,42 g, Tłuszcz 63,07 g, Węglowodany ogółem 317,06 g, Sód 2602,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,07 g, Błonnik pokarmowy 27,29 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; SOK POMIDOROWY 330 ML ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
472 kcal	Białko ogółem 20,67 g, Tłuszcz 17,45 g, Węglowodany ogółem 62,46 g, Sód 1454,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,57 g, Cukry proste 12,14 g, Błonnik pokarmowy 9,89 g
Drugie śniadanie	PASTA Z ŁOSOSIA 70 G /Alergeny: 1,4,6,10,7/
157 kcal	Cukry proste 1,65 g, Białko ogółem 12,01 g, Tłuszcz 11,15 g, Węglowodany ogółem 2,03 g, Sód 634,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,74 g, Błonnik pokarmowy 0,06 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ b/c 100G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
709 kcal	Białko ogółem 41,34 g, Sód 872,48 mg, Cukry proste 18,15 g, Tłuszcz 12,63 g, Węglowodany ogółem 114,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Błonnik pokarmowy 14,16 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/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
577 kcal	Białko ogółem 30,71 g, Tłuszcz 17,05 g, Sód 569,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Cukry proste 2,8 g, Węglowodany ogółem 78,1 g, Błonnik pokarmowy 11,35 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: 2079 kcal, Białko ogółem 111,76 g, Tłuszcz 61,86 g, Węglowodany ogółem 283,97 g, Sód 3628,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, Cukry proste 55,2 g, Błonnik pokarmowy 38,38 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