JADŁOSPIS NA 2026-09-11 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; 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 25,71 g, Białko ogółem 31,4 g, Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 107,21 g, Sód 554,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,47 g, Błonnik pokarmowy 5,44 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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
719 kcal	Białko ogółem 35,94 g, Tłuszcz 8,63 g, Węglowodany ogółem 131,37 g, Sód 771,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Błonnik pokarmowy 15,45 g, Cukry proste 36,72 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
600 kcal	Białko ogółem 36 g, Tłuszcz 23,79 g, Węglowodany ogółem 62,72 g, Sód 808,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,08 g, Cukry proste 6,19 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2384 kcal, Cukry proste 103,72 g, Białko ogółem 123,79 g, Tłuszcz 64,04 g, Węglowodany ogółem 339,1 g, Sód 2211,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,98 g, Błonnik pokarmowy 25,78 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; KALAREPA 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/
757 kcal	Cukry proste 18,96 g, Białko ogółem 34,65 g, Tłuszcz 22,39 g, Węglowodany ogółem 110,16 g, Sód 754,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, Błonnik pokarmowy 12,44 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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 b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
699 kcal	Białko ogółem 35,94 g, Tłuszcz 8,63 g, Węglowodany ogółem 126,38 g, Sód 771,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Błonnik pokarmowy 15,45 g, Cukry proste 31,73 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /Alergeny: 7/; SOK POMIDOROWY 330 ML ; 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 ; CYTRYNA 15 G
671 kcal	Białko ogółem 38,84 g, Tłuszcz 22,97 g, Węglowodany ogółem 84,57 g, Sód 1631,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, Cukry proste 14,31 g, Błonnik pokarmowy 14,72 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: 2299 kcal, Cukry proste 74,5 g, Białko ogółem 120,6 g, Tłuszcz 62,53 g, Węglowodany ogółem 332,63 g, Sód 3280,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,11 g, Błonnik pokarmowy 43,11 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; 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 25,71 g, Białko ogółem 31,4 g, Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 107,21 g, Sód 554,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,47 g, Błonnik pokarmowy 5,44 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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
719 kcal	Białko ogółem 35,94 g, Tłuszcz 8,63 g, Węglowodany ogółem 131,37 g, Sód 771,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Błonnik pokarmowy 15,45 g, Cukry proste 36,72 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
600 kcal	Białko ogółem 36 g, Tłuszcz 23,79 g, Węglowodany ogółem 62,72 g, Sód 808,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,08 g, Cukry proste 6,19 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2228 kcal, Cukry proste 78,12 g, Białko ogółem 114,51 g, Tłuszcz 62,33 g, Węglowodany ogółem 312,82 g, Sód 2257,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,15 g, Błonnik pokarmowy 25,78 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
768 kcal	Cukry proste 16,98 g, Białko ogółem 44,26 g, Tłuszcz 23,34 g, Węglowodany ogółem 97,51 g, Sód 584,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,29 g, Błonnik pokarmowy 5,26 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) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
688 kcal	Cukry proste 28,44 g, Białko ogółem 33,73 g, Tłuszcz 10,88 g, Węglowodany ogółem 120,61 g, Sód 506,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,34 g, Błonnik pokarmowy 14,22 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
558 kcal	Białko ogółem 35,16 g, Tłuszcz 19,99 g, Węglowodany ogółem 61,51 g, Sód 797,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, Cukry proste 4,98 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2164 kcal, Cukry proste 68,1 g, Białko ogółem 120,25 g, Tłuszcz 58,31 g, Węglowodany ogółem 300,03 g, Sód 1964,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,82 g, Błonnik pokarmowy 24,37 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
460 kcal	Białko ogółem 17,64 g, Tłuszcz 14,88 g, Sód 418,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Cukry proste 10,22 g, Węglowodany ogółem 66,1 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
320 kcal	Białko ogółem 6,9 g, Tłuszcz 1,89 g, Węglowodany ogółem 70,26 g, Sód 12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,38 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Cukry proste 16,26 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
594 kcal	Białko ogółem 14,44 g, Tłuszcz 11,07 g, Węglowodany ogółem 116,23 g, Sód 374,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g, Błonnik pokarmowy 14,09 g, Cukry proste 34,4 g
Kolacja	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
754 kcal	Białko ogółem 20,34 g, Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 129,67 g, Sód 710,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,09 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g, Cukry proste 8,11 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: 2178 kcal, Białko ogółem 59,62 g, Tłuszcz 48,1 g, Sód 1515,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,18 g, Cukry proste 78,49 g, Węglowodany ogółem 393,26 g, Błonnik pokarmowy 35,44 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; 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/
807 kcal	Cukry proste 25,71 g, Białko ogółem 44,36 g, Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 107,21 g, Sód 584,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,29 g, Błonnik pokarmowy 5,44 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
708 kcal	Cukry proste 33,43 g, Białko ogółem 33,73 g, Tłuszcz 10,88 g, Węglowodany ogółem 125,6 g, Sód 506,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,34 g, Błonnik pokarmowy 14,22 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
623 kcal	Białko ogółem 39,71 g, Tłuszcz 24,58 g, Węglowodany ogółem 62,91 g, Sód 939,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,41 g, Cukry proste 6,19 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2316 kcal, Cukry proste 75,25 g, Białko ogółem 129,4 g, Tłuszcz 67,57 g, Węglowodany ogółem 307,86 g, Sód 2160,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,76 g, Błonnik pokarmowy 24,55 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
591 kcal	Białko ogółem 23,5 g, Tłuszcz 28,15 g, Węglowodany ogółem 61,25 g, Sód 250,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g, Cukry proste 27,91 g, Błonnik pokarmowy 1,3 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 GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (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

619 kcal	Cukry proste 51,98 g, Białko ogółem 32,42 g, Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 82,45 g, Sód 145,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 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	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: 2241 kcal, Białko ogółem 105,8 g, Tłuszcz 84,61 g, Węglowodany ogółem 265,35 g, Sód 880,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,1 g, Cukry proste 154,94 g, Błonnik pokarmowy 7,65 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; KALAREPA 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/
707 kcal	Cukry proste 18,34 g, Białko ogółem 33,02 g, Tłuszcz 21,6 g, Węglowodany ogółem 98,37 g, Sód 570,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, Błonnik pokarmowy 6,98 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	GROCHÓWKA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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
799 kcal	Cukry proste 36,84 g, Białko ogółem 44,27 g, Tłuszcz 9,59 g, Węglowodany ogółem 143,49 g, Sód 541,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g, Błonnik pokarmowy 20,52 g
Kolacja	TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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
562 kcal	Cukry proste 5,11 g, Sód 811,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, Białko ogółem 34,57 g, Tłuszcz 21,52 g, Węglowodany ogółem 60,24 g, Błonnik pokarmowy 5,63 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: 2240 kcal, Cukry proste 69,79 g, Białko ogółem 123,03 g, Tłuszcz 61,25 g, Węglowodany ogółem 313,62 g, Sód 2046,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,15 g, Błonnik pokarmowy 33,63 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; 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/
807 kcal	Cukry proste 25,71 g, Białko ogółem 44,36 g, Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 107,21 g, Sód 584,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,29 g, Błonnik pokarmowy 5,44 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
759 kcal	Cukry proste 36,45 g, Białko ogółem 35,31 g, Tłuszcz 12,05 g, Węglowodany ogółem 134,56 g, Sód 519,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,93 g, Błonnik pokarmowy 15,09 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
623 kcal	Białko ogółem 39,71 g, Tłuszcz 24,58 g, Węglowodany ogółem 62,91 g, Sód 939,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,41 g, Cukry proste 6,19 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2367 kcal, Cukry proste 78,27 g, Białko ogółem 130,98 g, Tłuszcz 68,74 g, Węglowodany ogółem 316,82 g, Sód 2172,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,35 g, Błonnik pokarmowy 25,42 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; KALAREPA 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
589 kcal	Białko ogółem 39,28 g, Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 53,2 g, Sód 582,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,45 g, Cukry proste 5,14 g, Błonnik pokarmowy 7,16 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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 b/cukru 200 ML (G)
577 kcal	Białko ogółem 34,68 g, Tłuszcz 8,25 g, Węglowodany ogółem 96,77 g, Sód 770,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,85 g, Błonnik pokarmowy 13,31 g, Cukry proste 12,2 g
Podwieczorek	BRZOSKWINIA 150 G /Alergeny: 1,6,9,10/
66 kcal	Cukry proste 10,16 g, Białko ogółem 1,32 g, Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,71 g, Sód 3,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, Błonnik pokarmowy 2,51 g
Kolacja	TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SOK POMIDOROWY 330 ML ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
652 kcal	Cukry proste 12,98 g, Sód 1565,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, Białko ogółem 40,41 g, Tłuszcz 22,8 g, Węglowodany ogółem 77,2 g, Błonnik pokarmowy 12,08 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: 2064 kcal, Białko ogółem 124,65 g, Tłuszcz 61,28 g, Węglowodany ogółem 268,2 g, Sód 2997,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,69 g, Cukry proste 48,86 g, Błonnik pokarmowy 37,73 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