JADŁOSPIS NA 2026-09-13 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
515 kcal	Białko ogółem 26,64 g, Tłuszcz 17,58 g, Sód 461,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Cukry proste 6,6 g, Węglowodany ogółem 64,97 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
780 kcal	Białko ogółem 43,91 g, Sód 462,65 mg, Cukry proste 40,68 g, Tłuszcz 14,26 g, Węglowodany ogółem 124,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, Błonnik pokarmowy 15,24 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	WĘDLINA DROBIOWA 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 200 G
430 kcal	Białko ogółem 18,05 g, Tłuszcz 14,45 g, Węglowodany ogółem 59,47 g, Sód 890,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 3,62 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2071 kcal, Białko ogółem 129,35 g, Tłuszcz 57,74 g, Sód 2499,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,16 g, Cukry proste 65,95 g, Węglowodany ogółem 268,06 g, Błonnik pokarmowy 26,15 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 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/
780 kcal	Białko ogółem 33,58 g, Tłuszcz 25,61 g, Sód 663,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,24 g, Cukry proste 11,98 g, Węglowodany ogółem 112,55 g, Błonnik pokarmowy 14,18 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
760 kcal	Białko ogółem 43,91 g, Sód 462,6 mg, Cukry proste 35,69 g, Tłuszcz 14,26 g, Węglowodany ogółem 119,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, Błonnik pokarmowy 15,24 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
480 kcal	Białko ogółem 20,99 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 70,12 g, Sód 1578,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Cukry proste 3,77 g, Błonnik pokarmowy 11,48 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2274 kcal, Białko ogółem 133,68 g, Tłuszcz 64,49 g, Sód 3318,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,96 g, Cukry proste 58,24 g, Węglowodany ogółem 309 g, Błonnik pokarmowy 40,9 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
514 kcal	Białko ogółem 26,59 g, Tłuszcz 17,57 g, Sód 461,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, Cukry proste 6,46 g, Węglowodany ogółem 64,78 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
780 kcal	Białko ogółem 43,91 g, Sód 462,65 mg, Cukry proste 40,68 g, Tłuszcz 14,26 g, Węglowodany ogółem 124,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, Błonnik pokarmowy 15,24 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
429 kcal	Białko ogółem 18 g, Tłuszcz 14,44 g, Węglowodany ogółem 59,28 g, Sód 890,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, Cukry proste 3,48 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 1977 kcal, Białko ogółem 123,7 g, Tłuszcz 55,47 g, Sód 2428,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,82 g, Cukry proste 57,42 g, Węglowodany ogółem 255,38 g, Błonnik pokarmowy 25,6 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
550 kcal	Białko ogółem 33,12 g, Tłuszcz 18,58 g, Sód 476,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, Cukry proste 6,6 g, Węglowodany ogółem 64,97 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
732 kcal	Cukry proste 37,52 g, Białko ogółem 41,42 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 111,29 g, Sód 246,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g, Błonnik pokarmowy 15,87 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 22,12 g, Tłuszcz 14,68 g, Węglowodany ogółem 59,5 g, Sód 1070,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, Cukry proste 3,65 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 1984 kcal, Białko ogółem 131,86 g, Tłuszcz 58,52 g, Sód 2407,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, Cukry proste 54,57 g, Węglowodany ogółem 243,06 g, Błonnik pokarmowy 26,33 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
440 kcal	Białko ogółem 18,2 g, Tłuszcz 15,57 g, Sód 424,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 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

423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
709 kcal	Cukry proste 49,14 g, Białko ogółem 17,33 g, Tłuszcz 14,02 g, Węglowodany ogółem 137,32 g, Sód 256,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,52 g, Błonnik pokarmowy 22,09 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 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 200 G
411 kcal	Białko ogółem 13,98 g, Tłuszcz 14,22 g, Węglowodany ogółem 59,43 g, Sód 711,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,62 g, Cukry proste 3,58 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
235 kcal	Białko ogółem 6,38 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 44,34 g, Sód 102,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Cukry proste 7,47 g

Suma posiłków: 2218 kcal, Białko ogółem 62,05 g, Tłuszcz 50,18 g, Sód 1512,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,94 g, Cukry proste 85,46 g, Węglowodany ogółem 399,97 g, Błonnik pokarmowy 44,11 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
586 kcal	Białko ogółem 32,77 g, Tłuszcz 18,54 g, Sód 471,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g, Cukry proste 14,08 g, Węglowodany ogółem 73,02 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
752 kcal	Cukry proste 42,51 g, Białko ogółem 41,42 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 116,28 g, Sód 246,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g, Błonnik pokarmowy 15,87 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
491 kcal	Białko ogółem 21,49 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 70,81 g, Sód 1072,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 12,99 g, Błonnik pokarmowy 4,21 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: 2093 kcal, Białko ogółem 121,67 g, Tłuszcz 60,64 g, Sód 1940,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,18 g, Błonnik pokarmowy 25,12 g, Cukry proste 80,29 g, Węglowodany ogółem 274,32 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
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: 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 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
507 kcal	Białko ogółem 27,25 g, Tłuszcz 17,69 g, Sód 474,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Cukry proste 6,13 g, Węglowodany ogółem 62,5 g, Błonnik pokarmowy 6,01 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
780 kcal	Białko ogółem 43,91 g, Sód 462,65 mg, Cukry proste 40,68 g, Tłuszcz 14,26 g, Węglowodany ogółem 124,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, Błonnik pokarmowy 15,24 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 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/; HERBATA 200 G
417 kcal	Białko ogółem 18,76 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 55,57 g, Sód 1390,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 1,27 g, Błonnik pokarmowy 5,21 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 1958 kcal, Białko ogółem 125,12 g, Tłuszcz 55,65 g, Sód 2941,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,85 g, Cukry proste 54,88 g, Węglowodany ogółem 249,39 g, Błonnik pokarmowy 26,46 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
586 kcal	Białko ogółem 32,77 g, Tłuszcz 18,54 g, Sód 471,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g, Cukry proste 14,08 g, Węglowodany ogółem 73,02 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
794 kcal	Cukry proste 43,25 g, Białko ogółem 42,56 g, Tłuszcz 17,45 g, Węglowodany ogółem 122,78 g, Sód 257,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,79 g, Błonnik pokarmowy 16,52 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
491 kcal	Białko ogółem 21,49 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 70,81 g, Sód 1072,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 12,99 g, Błonnik pokarmowy 4,21 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 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

Suma posiłków: 2167 kcal, Białko ogółem 132,86 g, Tłuszcz 63,53 g, Sód 2427,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,16 g, Błonnik pokarmowy 25,77 g, Cukry proste 78,33 g, Węglowodany ogółem 275,12 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; TWARÓG W PLASTRACH 100 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/
601 kcal	Białko ogółem 46,66 g, Tłuszcz 22,5 g, Sód 505,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,05 g, Cukry proste 8,53 g, Węglowodany ogółem 56,01 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SZPINAK GOTOWANY (G) /Alergeny: 7/; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
595 kcal	Białko ogółem 44,87 g, Sód 988,08 mg, Cukry proste 6,65 g, Tłuszcz 25,02 g, Węglowodany ogółem 51,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,56 g, Błonnik pokarmowy 8,85 g
Podwieczorek	GRUSZKA 250 G
110 kcal	Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
503 kcal	Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 20,37 g, Węglowodany ogółem 60,69 g, Sód 1507,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,28 g, Cukry proste 1,26 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /Alergeny: 7,1,8,11/
209 kcal	Białko ogółem 20,16 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 7,29 g, Sód 570,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 0,9 g

Suma posiłków: 2228 kcal, Białko ogółem 140,11 g, Tłuszcz 86,33 g, Sód 3574,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,48 g, Cukry proste 42,46 g, Węglowodany ogółem 238,76 g, Błonnik pokarmowy 30,58 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