# JADŁOSPIS NA 2026-09-14 (poniedziałek)



## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/ |
| 692 kcal | Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 28,63 g, Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 94,59 g, Sód 937,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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 | RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; 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) |
| 648 kcal | Białko ogółem 49,2 g, Tłuszcz 7,25 g, Węglowodany ogółem 103,12 g, Sód 679,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Błonnik pokarmowy 12,95 g, Cukry proste 19,35 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 | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 461 kcal | Białko ogółem 16,49 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 66,63 g, Sód 752,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g |
| Posiłek dodatkowy | 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 |

Suma posiłków: 2125 kcal, Cukry proste 68,3 g, Białko ogółem 125,37 g, Tłuszcz 56,97 g, Węglowodany ogółem 289,74 g, Sód 2559,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,29 g, Błonnik pokarmowy 24,91 g,

## DIETA BOGATORESZTKOWA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 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/ |
| 747 kcal | Cukry proste 21,11 g, Białko ogółem 31,47 g, Tłuszcz 24,51 g, Węglowodany ogółem 106,67 g, Sód 1138,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 14,01 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 | RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; 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) ; JABŁKO 200 G |
| 702 kcal | Białko ogółem 49,78 g, Tłuszcz 7,83 g, Węglowodany ogółem 115,8 g, Sód 681,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g, Błonnik pokarmowy 15,87 g, Cukry proste 28,52 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; 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 |
| 585 kcal | Białko ogółem 21,8 g, Tłuszcz 18,27 g, Węglowodany ogółem 88,36 g, Sód 1297,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,57 g, Cukry proste 2,08 g, Błonnik pokarmowy 15,15 g |
| Posiłek dodatkowy | 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 |

**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: 2266 kcal, Cukry proste 63,11 g, Białko ogółem 128,55 g, Tłuszcz 59,31 g, Węglowodany ogółem 323,93 g, Sód 3238,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,72 g, Błonnik pokarmowy 45,03 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 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/ |
| 691 kcal | Cukry proste 18,94 g, Białko ogółem 28,58 g, Tłuszcz 23,47 g, Węglowodany ogółem 94,4 g, Sód 936,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,08 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 | RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; 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) |
| 648 kcal | Białko ogółem 49,2 g, Tłuszcz 7,25 g, Węglowodany ogółem 103,12 g, Sód 679,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Błonnik pokarmowy 12,95 g, Cukry proste 19,35 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 465 kcal | Białko ogółem 16,56 g, Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 67,51 g, Sód 753,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Cukry proste 10,51 g, Błonnik pokarmowy 4,57 g |
| Posiłek dodatkowy | 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 |

Suma posiłków: 2036 kcal, Cukry proste 60,2 g, Białko ogółem 119,84 g, Tłuszcz 54,74 g, Węglowodany ogółem 278,13 g, Sód 2489,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,96 g, Błonnik pokarmowy 24,6 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/ |
| 712 kcal | Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 31,67 g, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 94,61 g, Sód 1083,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) |
| 644 kcal | Cukry proste 13,66 g, Białko ogółem 47,62 g, Tłuszcz 10,16 g, Węglowodany ogółem 97,69 g, Sód 658,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, Błonnik pokarmowy 13,08 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 445 kcal | Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g |
| Posiłek dodatkowy | 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 |

Suma posiłków: 2033 kcal, Cukry proste 45,63 g, Białko ogółem 124,89 g, Tłuszcz 59,27 g, Węglowodany ogółem 262,52 g, Sód 2745,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,96 g, Błonnik pokarmowy 24,41 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/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 409 kcal | Białko ogółem 12,16 g, Tłuszcz 14,79 g, Węglowodany ogółem 59,38 g, Sód 654,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g |
| Drugie śniadanie | JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/ |
| 358 kcal | Białko ogółem 8,82 g, Tłuszcz 4,11 g, Węglowodany ogółem 72,63 g, Sód 25,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, Cukry proste 23,94 g |
| Obiad | RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) |
| 556 kcal | Białko ogółem 15,73 g, Tłuszcz 8,87 g, Węglowodany ogółem 113,54 g, Sód 652,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,9 g, Błonnik pokarmowy 20,06 g, Cukry proste 29,11 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 439 kcal | Białko ogółem 12,78 g, Tłuszcz 14,51 g, Węglowodany ogółem 66,44 g, Sód 621,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g |
| Posiłek dodatkowy | SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G |
| 236 kcal | Białko ogółem 5,48 g, Tłuszcz 5,66 g, Węglowodany ogółem 45,06 g, Sód 106,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Cukry proste 8,21 g |

Suma posiłków: 1998 kcal, Białko ogółem 54,97 g, Tłuszcz 47,94 g, Węglowodany ogółem 357,05 g, Sód 2061,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,24 g, Cukry proste 74,99 g, Błonnik pokarmowy 39,97 g,

## DIETA PAPKOWATA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ |
| 698 kcal | Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 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 | RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) |
| 590 kcal | Białko ogółem 47,71 g, Tłuszcz 5,28 g, Węglowodany ogółem 94,32 g, Sód 667,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,97 g, Błonnik pokarmowy 12,23 g, Cukry proste 18,49 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 484 kcal | Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 66,82 g, Sód 883,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g |
| Posiłek dodatkowy | 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 |

Suma posiłków: 2046 kcal, Cukry proste 58,38 g, Białko ogółem 125,27 g, Tłuszcz 58,08 g, Węglowodany ogółem 267,11 g, Sód 2761,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,66 g, Błonnik pokarmowy 22,88 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 |
| 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 | 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: 2041 kcal, Cukry proste 154,82 g, Białko ogółem 104,17 g, Tłuszcz 72,32 g, Węglowodany ogółem 245,08 g, Sód 878,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,02 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g,

## DIETA PODSTAWOWA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ |
| 684 kcal | Cukry proste 18,61 g, Białko ogółem 29,24 g, Tłuszcz 23,59 g, Węglowodany ogółem 92,12 g, Sód 949,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,71 g, Błonnik pokarmowy 7,74 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 | ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KOTLET MIELONY 80 G (S) /Alergeny: 1,3/; SURÓWKA Z KAP. PEKIŃ., KUKURYDZY I MARCHEWKI 100G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) |
| 731 kcal | Cukry proste 16,96 g, Białko ogółem 31,48 g, Tłuszcz 22,69 g, Węglowodany ogółem 107,99 g, Sód 748,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,73 g, Błonnik pokarmowy 15,29 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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 |
| 459 kcal | Białko ogółem 18,08 g, Tłuszcz 17,21 g, Węglowodany ogółem 61,53 g, Sód 1115,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, Cukry proste 1,57 g, Błonnik pokarmowy 7,21 g |
| Posiłek dodatkowy | 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 |

Suma posiłków: 2106 kcal, Cukry proste 48,54 g, Białko ogółem 104,3 g, Tłuszcz 72,19 g, Węglowodany ogółem 274,74 g, Sód 2933,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,01 g, Błonnik pokarmowy 30,24 g,

## DIETA PRZETARTA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ |
| 698 kcal | Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 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 | RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; 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) |
| 648 kcal | Białko ogółem 49,2 g, Tłuszcz 7,25 g, Węglowodany ogółem 103,12 g, Sód 679,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Błonnik pokarmowy 12,95 g, Cukry proste 19,35 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/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 484 kcal | Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 66,82 g, Sód 883,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g |
| Posiłek dodatkowy | 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 |

Suma posiłków: 2104 kcal, Cukry proste 59,24 g, Białko ogółem 126,76 g, Tłuszcz 60,05 g, Węglowodany ogółem 275,91 g, Sód 2772,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,77 g, Błonnik pokarmowy 23,6 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| | |
|---|---|
| Śniadanie | POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ |
| 577 kcal | Białko ogółem 29,1 g, Tłuszcz 28,78 g, Węglowodany ogółem 53,29 g, Sód 822,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,93 g, Cukry proste 6,27 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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 | ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAP. PEKIŃ., KUKURYDZY I MARCHEWKI 100G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) |
| 628 kcal | Cukry proste 12,54 g, Białko ogółem 51,42 g, Tłuszcz 8,48 g, Węglowodany ogółem 93,83 g, Sód 697,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g, Błonnik pokarmowy 14,67 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/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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 |
| 570 kcal | Białko ogółem 23,44 g, Tłuszcz 18,13 g, Węglowodany ogółem 81,87 g, Sód 1232,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,57 g, Cukry proste 1,04 g, Błonnik pokarmowy 12,7 g |
| Posiłek dodatkowy | 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 |

Suma posiłków: 2081 kcal, Białko ogółem 130,04 g, Tłuszcz 64,67 g, Węglowodany ogółem 259,76 g, Sód 2874,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,33 g, Cukry proste 45,41 g, Błonnik pokarmowy 37,2 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