JADŁOSPIS NA 2026-09-15 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
824 kcal	Cukry proste 20,71 g, Białko ogółem 49,23 g, Tłuszcz 25,06 g, Węglowodany ogółem 102,86 g, Sód 582,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,38 g, Błonnik pokarmowy 6,35 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
716 kcal	Cukry proste 32,86 g, Białko ogółem 40,62 g, Tłuszcz 14,02 g, Węglowodany ogółem 115,43 g, Sód 906,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g, Błonnik pokarmowy 17,83 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/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2229 kcal, Cukry proste 76,8 g, Białko ogółem 128,85 g, Tłuszcz 61,22 g, Węglowodany ogółem 302,51 g, Sód 2881,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,64 g, Błonnik pokarmowy 29,42 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 50 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/
882 kcal	Cukry proste 22,55 g, Białko ogółem 52,53 g, Tłuszcz 26,1 g, Węglowodany ogółem 115,32 g, Sód 782,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g, Błonnik pokarmowy 13,48 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
662 kcal	Cukry proste 26,47 g, Białko ogółem 41,35 g, Tłuszcz 10,93 g, Węglowodany ogółem 107,58 g, Sód 872,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g, Błonnik pokarmowy 16,94 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; 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 ZIOŁOWA 200 ML
597 kcal	Białko ogółem 21,87 g, Tłuszcz 17,48 g, Węglowodany ogółem 92,63 g, Sód 948,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Błonnik pokarmowy 11,66 g, Cukry proste 2,96 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: 2313 kcal, Cukry proste 65,08 g, Białko ogółem 132,55 g, Tłuszcz 59,11 g, Węglowodany ogółem 330,13 g, Sód 3173,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,58 g, Błonnik pokarmowy 42,58 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; 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/
823 kcal	Cukry proste 20,57 g, Białko ogółem 49,18 g, Tłuszcz 25,05 g, Węglowodany ogółem 102,67 g, Sód 581,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,37 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
682 kcal	Cukry proste 31,46 g, Białko ogółem 41,35 g, Tłuszcz 10,93 g, Węglowodany ogółem 112,57 g, Sód 872,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g, Błonnik pokarmowy 16,94 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2102 kcal, Cukry proste 67,01 g, Białko ogółem 123,98 g, Tłuszcz 55,87 g, Węglowodany ogółem 287,16 g, Sód 2777,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, Błonnik pokarmowy 28,03 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
824 kcal	Cukry proste 20,71 g, Białko ogółem 49,23 g, Tłuszcz 25,06 g, Węglowodany ogółem 102,86 g, Sód 582,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,38 g, Błonnik pokarmowy 6,35 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
674 kcal	Cukry proste 23,74 g, Białko ogółem 39,47 g, Tłuszcz 15,87 g, Węglowodany ogółem 100,99 g, Sód 580,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,79 g, Błonnik pokarmowy 15,72 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2095 kcal, Cukry proste 59,43 g, Białko ogółem 122,15 g, Tłuszcz 60,82 g, Węglowodany ogółem 275,77 g, Sód 2484,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,19 g, Błonnik pokarmowy 26,86 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	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; 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
707 kcal	Białko ogółem 23,97 g, Tłuszcz 18,91 g, Węglowodany ogółem 114,23 g, Sód 426,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,34 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g, Cukry proste 20,55 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI KŁADZIONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
687 kcal	Cukry proste 26,46 g, Białko ogółem 18,92 g, Tłuszcz 11,15 g, Węglowodany ogółem 132,53 g, Sód 78,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g, Błonnik pokarmowy 11,15 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
403 kcal	Białko ogółem 12,94 g, Tłuszcz 14,51 g, Węglowodany ogółem 57,13 g, Sód 621,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
249 kcal	Białko ogółem 5,11 g, Tłuszcz 5,59 g, Węglowodany ogółem 50,47 g, Sód 192,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g

Suma posiłków: 2096 kcal, Białko ogółem 61,24 g, Tłuszcz 50,26 g, Węglowodany ogółem 365,36 g, Sód 1319,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, Błonnik pokarmowy 34,22 g, Cukry proste 69,95 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
880 kcal	Cukry proste 18,69 g, Białko ogółem 61,54 g, Tłuszcz 26,92 g, Węglowodany ogółem 99,91 g, Sód 606,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,16 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
640 kcal	Cukry proste 30,72 g, Białko ogółem 40,21 g, Tłuszcz 9,54 g, Węglowodany ogółem 106,07 g, Sód 862,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,94 g, Błonnik pokarmowy 16,29 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 ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2105 kcal, Cukry proste 66,7 g, Białko ogółem 128,6 g, Tłuszcz 55,61 g, Węglowodany ogółem 283,4 g, Sód 2446,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,24 g, Błonnik pokarmowy 26,48 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/

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

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	BROKUŁOWA 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)
595 kcal	Cukry proste 52,76 g, Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 75,1 g, Sód 146,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,48 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: 2217 kcal, Białko ogółem 106,87 g, Tłuszcz 84,87 g, Węglowodany ogółem 258 g, Sód 881,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,14 g, Cukry proste 155,72 g, Błonnik pokarmowy 8,54 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; SER ŻÓŁTY 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/
868 kcal	Cukry proste 20,08 g, Białko ogółem 48,1 g, Tłuszcz 31,62 g, Węglowodany ogółem 100,8 g, Sód 783,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,56 g, Błonnik pokarmowy 7,21 g
Drugie śniadanie	SOK POMIDOROWY 330 ML
59 kcal	Białko ogółem 2,64 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Cukry proste 8,58 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 90 G (D) /Alergeny: 1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
788 kcal	Cukry proste 30,88 g, Białko ogółem 46 g, Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 116,52 g, Sód 451,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,85 g, Błonnik pokarmowy 17,12 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 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 ZIOŁOWA 200 ML
418 kcal	Białko ogółem 17,31 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 55,04 g, Sód 765,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Cukry proste 1,55 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: 2255 kcal, Cukry proste 64,69 g, Białko ogółem 130,55 g, Tłuszcz 70,97 g, Węglowodany ogółem 288,5 g, Sód 3207,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,62 g, Błonnik pokarmowy 32,91 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
880 kcal	Cukry proste 18,69 g, Białko ogółem 61,54 g, Tłuszcz 26,92 g, Węglowodany ogółem 99,91 g, Sód 606,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,16 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g
Drugie śniadanie	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

Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
682 kcal	Cukry proste 31,46 g, Białko ogółem 41,35 g, Tłuszcz 10,93 g, Węglowodany ogółem 112,57 g, Sód 872,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g, Błonnik pokarmowy 16,94 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 ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2179 kcal, Cukry proste 64,74 g, Białko ogółem 139,79 g, Tłuszcz 58,5 g, Węglowodany ogółem 284,2 g, Sód 2933,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,22 g, Błonnik pokarmowy 27,13 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; SER ŻÓŁTY 30 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/
593 kcal	Cukry proste 6,88 g, Białko ogółem 37,01 g, Tłuszcz 26,25 g, Węglowodany ogółem 55,11 g, Sód 657 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, Błonnik pokarmowy 7,39 g
Drugie śniadanie	SOK POMIDOROWY 330 ML
59 kcal	Białko ogółem 2,64 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Cukry proste 8,58 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
643 kcal	Białko ogółem 46,58 g, Sód 412,28 mg, Cukry proste 9,38 g, Tłuszcz 14,09 g, Węglowodany ogółem 88,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, Błonnik pokarmowy 13,61 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/; RUKOLA 10 G ; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
504 kcal	Białko ogółem 21,73 g, Tłuszcz 21,28 g, Węglowodany ogółem 60,16 g, Sód 882,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, Błonnik pokarmowy 7,77 g, Cukry proste 1,54 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: 1995 kcal, Cukry proste 44,14 g, Białko ogółem 125,04 g, Tłuszcz 67,36 g, Węglowodany ogółem 237,9 g, Sód 3161,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,33 g, Błonnik pokarmowy 35,32 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