JADŁOSPIS NA 2026-09-17 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/
691 kcal	Białko ogółem 30,52 g, Tłuszcz 22,83 g, Węglowodany ogółem 93,39 g, Sód 1083,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
858 kcal	Tłuszcz 22,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,08 g, Cukry proste 28,86 g, Białko ogółem 39,27 g, Węglowodany ogółem 129,54 g, Sód 673,59 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 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	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
561 kcal	Białko ogółem 40,17 g, Tłuszcz 19,25 g, Sód 471,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Cukry proste 3,31 g, Węglowodany ogółem 58,9 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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: 2342 kcal, Białko ogółem 122,26 g, Tłuszcz 69,88 g, Węglowodany ogółem 314,43 g, Sód 2393,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,9 g, Błonnik pokarmowy 23,35 g, Cukry proste 75,09 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
692 kcal	Białko ogółem 26,69 g, Tłuszcz 21,97 g, Węglowodany ogółem 102,67 g, Sód 985,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,29 g, Błonnik pokarmowy 12 g, Cukry proste 19,02 g
Drugie śniadanie	PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1,5,11/
162 kcal	Białko ogółem 7,27 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Cukry proste 3,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,79 g, Tłuszcz 7,11 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 0,41 mg
Obiad	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
858 kcal	Tłuszcz 22,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,08 g, Cukry proste 28,86 g, Białko ogółem 39,27 g, Węglowodany ogółem 129,54 g, Sód 673,59 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
569 kcal	Białko ogółem 35,98 g, Tłuszcz 19,16 g, Sód 652,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, Cukry proste 3,6 g, Węglowodany ogółem 68,41 g, Błonnik pokarmowy 10,64 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: 2331 kcal, Białko ogółem 109,51 g, Tłuszcz 70,79 g, Węglowodany ogółem 325,18 g, Sód 2312,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,91 g, Błonnik pokarmowy 41,93 g, Cukry proste 64,04 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA 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/
664 kcal	Białko ogółem 26,67 g, Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 93,18 g, Sód 899,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,73 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
858 kcal	Tłuszcz 22,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,08 g, Cukry proste 28,86 g, Białko ogółem 39,27 g, Węglowodany ogółem 129,54 g, Sód 673,59 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
526 kcal	Białko ogółem 33,69 g, Tłuszcz 18,25 g, Sód 456,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, Cukry proste 3,31 g, Węglowodany ogółem 58,9 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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: 2188 kcal, Białko ogółem 106,38 g, Tłuszcz 65,52 g, Węglowodany ogółem 301,92 g, Sód 2124,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,85 g, Błonnik pokarmowy 22,85 g, Cukry proste 66,7 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
650 kcal	Białko ogółem 24,45 g, Tłuszcz 21,07 g, Węglowodany ogółem 93,35 g, Sód 790,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
781 kcal	Cukry proste 17,77 g, Białko ogółem 36,49 g, Tłuszcz 21,16 g, Węglowodany ogółem 116,3 g, Sód 646,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,88 g, Błonnik pokarmowy 11,5 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
526 kcal	Białko ogółem 33,69 g, Tłuszcz 18,25 g, Sód 456,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, Cukry proste 3,31 g, Węglowodany ogółem 58,9 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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: 2097 kcal, Białko ogółem 101,38 g, Tłuszcz 63,58 g, Węglowodany ogółem 288,85 g, Sód 1987,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,48 g, Błonnik pokarmowy 22,45 g, Cukry proste 55,75 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 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	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
664 kcal	Tłuszcz 13,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,87 g, Cukry proste 21,72 g, Białko ogółem 16,68 g, Węglowodany ogółem 125,67 g, Sód 148,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,99 g
Kolacja	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
775 kcal	Białko ogółem 25,45 g, Tłuszcz 20,55 g, Węglowodany ogółem 129,1 g, Sód 507,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Błonnik pokarmowy 13,33 g, Cukry proste 8,04 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: 2218 kcal, Białko ogółem 61,49 g, Tłuszcz 50,78 g, Węglowodany ogółem 395,41 g, Sód 1322,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,05 g, Cukry proste 59,03 g, Błonnik pokarmowy 37,15 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
682 kcal	Białko ogółem 29,88 g, Tłuszcz 23,27 g, Węglowodany ogółem 90,45 g, Sód 1077,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,02 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
816 kcal	Tłuszcz 21,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,31 g, Cukry proste 28,12 g, Białko ogółem 38,13 g, Węglowodany ogółem 123,04 g, Sód 662,83 mg, Błonnik pokarmowy 11,3 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
670 kcal	Białko ogółem 50,05 g, Tłuszcz 25,93 g, Sód 504,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,08 g, Cukry proste 5,9 g, Węglowodany ogółem 61,32 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2308 kcal, Białko ogółem 124,81 g, Tłuszcz 73,36 g, Węglowodany ogółem 295,11 g, Sód 2339,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,2 g, Błonnik pokarmowy 21,07 g, Cukry proste 66,67 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	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 ZIOŁOWA 200 ML
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,63 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: 2011 kcal, Białko ogółem 101,83 g, Tłuszcz 70,14 g, Węglowodany ogółem 244,11 g, Sód 855,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,22 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Cukry proste 152,21 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/
662 kcal	Białko ogółem 27,45 g, Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 91,79 g, Sód 908,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Cukry proste 19,06 g
Drugie śniadanie	PASTA Z CIECIERZYCY I WARZYW 80 G (G) /Alergeny: 6,9,10,1,5,11/
164 kcal	Białko ogółem 7,05 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Cukry proste 3,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, Tłuszcz 7,24 g, Węglowodany ogółem 14,83 g, Sód 18,62 mg
Obiad	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; KURCZAK PIECZONY - UDO 160 G (P) ; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
873 kcal	Tłuszcz 26,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,75 g, Cukry proste 17,91 g, Białko ogółem 44,27 g, Węglowodany ogółem 121,59 g, Sód 594,99 mg, Błonnik pokarmowy 17,98 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATKA Z FETĄ 150 G /Alergeny: 7/; 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
615 kcal	Białko ogółem 32,04 g, Tłuszcz 28,87 g, Sód 841,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, Cukry proste 4,8 g, Węglowodany ogółem 59,99 g, Błonnik pokarmowy 6,54 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: 2364 kcal, Białko ogółem 111,11 g, Tłuszcz 85,08 g, Węglowodany ogółem 299,2 g, Sód 2363,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, Błonnik pokarmowy 38,97 g, Cukry proste 54,93 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/
677 kcal	Białko ogółem 29,87 g, Tłuszcz 22,69 g, Węglowodany ogółem 90,44 g, Sód 1077,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
858 kcal	Tłuszcz 22,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,08 g, Cukry proste 28,86 g, Białko ogółem 39,27 g, Węglowodany ogółem 129,54 g, Sód 673,59 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

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

665 kcal	Białko ogółem 50,04 g, Tłuszcz 25,35 g, Sód 504,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, Cukry proste 5,9 g, Węglowodany ogółem 61,31 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2340 kcal, Białko ogółem 125,93 g, Tłuszcz 73,59 g, Węglowodany ogółem 301,59 g, Sód 2349,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,19 g, Błonnik pokarmowy 21,72 g, Cukry proste 67,41 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; PASTA Z CIECIERZYCY I WARZYW 80 G (G) /Alergeny: 6,9,10,1,5,11/; PAPRYKA ŚWIEŻA 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	Białko ogółem 25,64 g, Tłuszcz 24,29 g, Węglowodany ogółem 68,07 g, Sód 837,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g, Błonnik pokarmowy 14,32 g, Cukry proste 9,65 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z RYŻEM BRĄZOWYM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
757 kcal	Tłuszcz 22,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,29 g, Cukry proste 13,93 g, Białko ogółem 42,94 g, Węglowodany ogółem 105,48 g, Sód 602,71 mg, Błonnik pokarmowy 20,46 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATKA Z FETĄ 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
646 kcal	Białko ogółem 35,24 g, Tłuszcz 29,49 g, Sód 958,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,07 g, Cukry proste 4,09 g, Węglowodany ogółem 64,41 g, Błonnik pokarmowy 9,36 g
Posiłek dodatkowy	WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g

Suma posiłków: 2286 kcal, Białko ogółem 113,52 g, Tłuszcz 81,14 g, Węglowodany ogółem 290,34 g, Sód 2495,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,78 g, Błonnik pokarmowy 48,22 g, Cukry proste 48,53 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