# JADŁOSPIS NA 2026-09-18 (piątek)



## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA W MAJERANKU 70 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/ |
| 757 kcal | Cukry proste 18,98 g, Białko ogółem 43,34 g, Tłuszcz 23,55 g, Węglowodany ogółem 95,96 g, Sód 590,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,34 g, Błonnik pokarmowy 6,95 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 | JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G |
| 729 kcal | Białko ogółem 36,31 g, Sód 870,83 mg, Cukry proste 44,56 g, Tłuszcz 8,21 g, Węglowodany ogółem 136,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g, Błonnik pokarmowy 18,62 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 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 505 kcal | Białko ogółem 20,58 g, Tłuszcz 16,15 g, Węglowodany ogółem 71,58 g, Sód 885,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, Cukry proste 11,39 g, Błonnik pokarmowy 5 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: 2295 kcal, Cukry proste 93,08 g, Białko ogółem 128,73 g, Tłuszcz 57,66 g, Węglowodany ogółem 328,92 g, Sód 3081,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,59 g, Błonnik pokarmowy 31,02 g,

## DIETA BOGATORESZTKOWA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; 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/ |
| 729 kcal | Cukry proste 19,13 g, Białko ogółem 32,62 g, Tłuszcz 22,45 g, Węglowodany ogółem 105,28 g, Sód 756,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 13,02 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 | JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G |
| 729 kcal | Białko ogółem 36,31 g, Sód 870,83 mg, Cukry proste 44,56 g, Tłuszcz 8,21 g, Węglowodany ogółem 136,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g, Błonnik pokarmowy 18,62 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 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 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 471 kcal | Białko ogółem 18,91 g, Tłuszcz 16,22 g, Węglowodany ogółem 67,65 g, Sód 949,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, Cukry proste 2,18 g, Błonnik pokarmowy 10,67 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: 2173 kcal, Cukry proste 69,47 g, Białko ogółem 115,21 g, Tłuszcz 59,82 g, Węglowodany ogółem 313,23 g, Sód 3269,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,15 g, Błonnik pokarmowy 42,31 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 | MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/ |
| 686 kcal | Cukry proste 18,84 g, Białko ogółem 30,33 g, Tłuszcz 21,54 g, Węglowodany ogółem 95,77 g, Sód 559,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,51 g, Błonnik pokarmowy 6,9 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 | JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G |
| 729 kcal | Białko ogółem 36,27 g, Sód 870,18 mg, Cukry proste 44,55 g, Tłuszcz 8,21 g, Węglowodany ogółem 136,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g, Błonnik pokarmowy 18,6 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 482 kcal | Białko ogółem 16,87 g, Tłuszcz 15,36 g, Węglowodany ogółem 71,39 g, Sód 754,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Cukry proste 11,39 g, Błonnik pokarmowy 5 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: 2141 kcal, Cukry proste 78,38 g, Białko ogółem 110,84 g, Tłuszcz 58,05 g, Węglowodany ogółem 307,39 g, Sód 2876,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,92 g, Błonnik pokarmowy 30,5 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA W MAJERANKU 70 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/ |
| 757 kcal | Cukry proste 18,98 g, Białko ogółem 43,34 g, Tłuszcz 23,55 g, Węglowodany ogółem 95,96 g, Sód 590,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,34 g, Błonnik pokarmowy 6,95 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 | BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G |
| 680 kcal | Cukry proste 34,05 g, Białko ogółem 33,89 g, Tłuszcz 10,59 g, Węglowodany ogółem 119,99 g, Sód 563,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,05 g, Błonnik pokarmowy 16,3 g |
| Kolacja | SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 599 kcal | Białko ogółem 44,64 g, Tłuszcz 21,46 g, Sód 835,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,66 g, Cukry proste 2,46 g, Węglowodany ogółem 59,15 g, Błonnik pokarmowy 4,97 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: 2248 kcal, Cukry proste 65,39 g, Białko ogółem 144,82 g, Tłuszcz 63,1 g, Węglowodany ogółem 288 g, Sód 2654,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,84 g, Błonnik pokarmowy 28,22 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 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

| | |
|---|---|
| 435 kcal | Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 14,99 g, Sód 424,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g |
| Drugie śniadanie | KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/ |
| 326 kcal | Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g |
| Obiad | JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G |
| 611 kcal | Białko ogółem 15,92 g, Sód 521,67 mg, Cukry proste 46,38 g, Tłuszcz 8,66 g, Węglowodany ogółem 128,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,62 g, Błonnik pokarmowy 22,35 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 460 kcal | Białko ogółem 13,16 g, Tłuszcz 14,58 g, Węglowodany ogółem 71,2 g, Sód 623,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 11,39 g, Błonnik pokarmowy 5 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: 2081 kcal, Białko ogółem 59 g, Tłuszcz 47,48 g, Sód 1789,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,08 g, Cukry proste 102,14 g, Węglowodany ogółem 376,91 g, Błonnik pokarmowy 44,39 g,

## DIETA PAPKOWATA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/ |
| 743 kcal | Cukry proste 16,96 g, Białko ogółem 42,69 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 93,01 g, Sód 584,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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 | JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G |
| 678 kcal | Białko ogółem 34,73 g, Sód 858,39 mg, Cukry proste 41,54 g, Tłuszcz 7,04 g, Węglowodany ogółem 127,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, Błonnik pokarmowy 17,75 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 503 kcal | Białko ogółem 20,42 g, Tłuszcz 16,13 g, Węglowodany ogółem 71,25 g, Sód 884,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, Cukry proste 11,28 g, Błonnik pokarmowy 4,84 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: 2142 kcal, Cukry proste 76,5 g, Białko ogółem 115,59 g, Tłuszcz 58,22 g, Węglowodany ogółem 301,92 g, Sód 2551,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,36 g, Błonnik pokarmowy 28,68 g,

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ |
| 437 kcal | Białko ogółem 20,41 g, Tłuszcz 19,7 g, Węglowodany ogółem 45,18 g, Sód 249,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Błonnik pokarmowy 1,58 g, Cukry proste 27,75 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 | 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/ |

**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

| | |
|---|---|
| 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: 2009 kcal, Białko ogółem 104,24 g, Tłuszcz 71,58 g, Węglowodany ogółem 238,87 g, Sód 879,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,89 g, Błonnik pokarmowy 8,83 g, Cukry proste 155,52 g,

## DIETA PODSTAWOWA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/ |
| 671 kcal | Cukry proste 17,17 g, Białko ogółem 30,64 g, Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 91,77 g, Sód 571,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,51 g, Błonnik pokarmowy 6,93 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 | BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; ŚLEDŹ W ŚMIETANIE 200 G /Alergeny: 7,4/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G |
| 1016 kcal | Cukry proste 48,3 g, Białko ogółem 44,57 g, Tłuszcz 32,66 g, Węglowodany ogółem 144,98 g, Sód 8225,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 17,23 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 G ; POWIDŁA 25 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 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 475 kcal | Białko ogółem 17,53 g, Tłuszcz 15,48 g, Węglowodany ogółem 69,11 g, Sód 767,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Cukry proste 11,06 g, Błonnik pokarmowy 5,66 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: 2406 kcal, Cukry proste 80,13 g, Białko ogółem 120,11 g, Tłuszcz 82,65 g, Węglowodany ogółem 309,98 g, Sód 10256,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,99 g, Błonnik pokarmowy 29,82 g,

## DIETA PRZETARTA

| | |
|---|---|
| Śniadanie | MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/ |
| 743 kcal | Cukry proste 16,96 g, Białko ogółem 42,69 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 93,01 g, Sód 584,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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 | JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G |
| 729 kcal | Białko ogółem 36,31 g, Sód 870,83 mg, Cukry proste 44,56 g, Tłuszcz 8,21 g, Węglowodany ogółem 136,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g, Błonnik pokarmowy 18,62 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 499 kcal | Białko ogółem 20,35 g, Tłuszcz 16,1 g, Węglowodany ogółem 70,37 g, Sód 884,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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

| | |
|---|---|
| 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: 2221 kcal, Cukry proste 76,53 g, Białko ogółem 127,15 g, Tłuszcz 60,86 g, Węglowodany ogółem 304,3 g, Sód 3038,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,16 g, Błonnik pokarmowy 29,36 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| | |
|---|---|
| Śniadanie | 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/ |
| 543 kcal | Białko ogółem 31,99 g, Tłuszcz 24,57 g, Węglowodany ogółem 51,1 g, Sód 567,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 6,28 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 | JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) |
| 591 kcal | Białko ogółem 35,35 g, Sód 876,86 mg, Cukry proste 18,76 g, Tłuszcz 9,41 g, Węglowodany ogółem 98,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, Błonnik pokarmowy 16,43 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/; SAŁATA 15 G ; 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 |
| 532 kcal | Białko ogółem 22,64 g, Tłuszcz 16,35 g, Węglowodany ogółem 76,2 g, Sód 883,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 1,03 g, Błonnik pokarmowy 10,7 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: 2008 kcal, Białko ogółem 113,36 g, Tłuszcz 62,63 g, Węglowodany ogółem 263,62 g, Sód 3537,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,61 g, Cukry proste 50,38 g, Błonnik pokarmowy 40,86 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