JADŁOSPIS NA 2026-09-21 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 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/
801 kcal	Cukry proste 28,5 g, Białko ogółem 38,68 g, Tłuszcz 22,53 g, Węglowodany ogółem 113,71 g, Sód 575,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, Błonnik pokarmowy 6,57 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; 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)
615 kcal	Białko ogółem 45,65 g, Sód 664,84 mg, Tłuszcz 5,57 g, Węglowodany ogółem 102,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,47 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Cukry proste 21,5 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
550 kcal	Białko ogółem 30,54 g, Tłuszcz 18,88 g, Sód 528,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, Cukry proste 8,08 g, Węglowodany ogółem 66,58 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2221 kcal, Cukry proste 82,53 g, Białko ogółem 128,07 g, Tłuszcz 53,13 g, Węglowodany ogółem 319,49 g, Sód 1934,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,52 g, Błonnik pokarmowy 27,58 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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/
802 kcal	Cukry proste 21,03 g, Białko ogółem 41,27 g, Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 112,54 g, Sód 776,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, Błonnik pokarmowy 13 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; 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) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
825 kcal	Białko ogółem 49,75 g, Sód 664,84 mg, Tłuszcz 12,57 g, Węglowodany ogółem 138,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g, Błonnik pokarmowy 15,37 g, Cukry proste 24,85 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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
593 kcal	Białko ogółem 32,18 g, Tłuszcz 21,13 g, Sód 1158,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Węglowodany ogółem 73,77 g, Cukry proste 7,35 g, Błonnik pokarmowy 10,75 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 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: 2383 kcal, Cukry proste 69,43 g, Białko ogółem 130,85 g, Tłuszcz 61,11 g, Węglowodany ogółem 348,71 g, Sód 2693,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,82 g, Błonnik pokarmowy 41,82 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 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/
800 kcal	Cukry proste 28,36 g, Białko ogółem 38,63 g, Tłuszcz 22,52 g, Węglowodany ogółem 113,52 g, Sód 575,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 6,52 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; 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)
615 kcal	Białko ogółem 45,65 g, Sód 664,84 mg, Tłuszcz 5,57 g, Węglowodany ogółem 102,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,47 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Cukry proste 21,5 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
521 kcal	Białko ogółem 29,53 g, Tłuszcz 20,1 g, Sód 495,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, Węglowodany ogółem 57,54 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2099 kcal, Cukry proste 67,84 g, Białko ogółem 121,46 g, Tłuszcz 52,09 g, Węglowodany ogółem 297,96 g, Sód 1830,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,7 g, Błonnik pokarmowy 27,08 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 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/
782 kcal	Cukry proste 19 g, Białko ogółem 44,91 g, Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 100,46 g, Sód 589,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,33 g, Błonnik pokarmowy 6,12 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) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
593 kcal	Cukry proste 14,44 g, Białko ogółem 44,55 g, Tłuszcz 9,34 g, Węglowodany ogółem 90,34 g, Sód 644,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, Błonnik pokarmowy 13,97 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
585 kcal	Białko ogółem 37,02 g, Tłuszcz 19,88 g, Sód 543,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,42 g, Cukry proste 8,08 g, Węglowodany ogółem 66,58 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2123 kcal, Cukry proste 57,72 g, Białko ogółem 134,13 g, Tłuszcz 56,6 g, Węglowodany ogółem 281,68 g, Sód 1872,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,96 g, Błonnik pokarmowy 27,18 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
489 kcal	Białko ogółem 18,44 g, Tłuszcz 15,04 g, Sód 425,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Cukry proste 13,01 g, Węglowodany ogółem 72,6 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/
328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; 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)
554 kcal	Białko ogółem 16,14 g, Sód 652,06 mg, Tłuszcz 9 g, Węglowodany ogółem 112,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,9 g, Błonnik pokarmowy 20,06 g, Cukry proste 29,08 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
674 kcal	Białko ogółem 22,72 g, Tłuszcz 20,47 g, Węglowodany ogółem 107,75 g, Sód 611,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Błonnik pokarmowy 14,81 g, Cukry proste 13,34 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2118 kcal, Białko ogółem 64,06 g, Tłuszcz 49,05 g, Sód 1697,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,49 g, Cukry proste 89,53 g, Węglowodany ogółem 376,69 g, Błonnik pokarmowy 45,16 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
822 kcal	Cukry proste 26,48 g, Białko ogółem 44,51 g, Tłuszcz 23,39 g, Węglowodany ogółem 110,76 g, Sód 584,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 5,71 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
564 kcal	Białko ogółem 44,07 g, Sód 652,4 mg, Tłuszcz 4,4 g, Węglowodany ogółem 93,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,88 g, Błonnik pokarmowy 12,6 g, Cukry proste 18,48 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
623 kcal	Białko ogółem 41,87 g, Tłuszcz 25,52 g, Sód 578,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Węglowodany ogółem 58,42 g, Cukry proste 2,2 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2172 kcal, Cukry proste 63,36 g, Białko ogółem 138,1 g, Tłuszcz 57,21 g, Węglowodany ogółem 287,12 g, Sód 1909,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,32 g, Błonnik pokarmowy 25,4 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 OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
186 kcal	Cukry proste 24,89 g, Białko ogółem 5,86 g, Węglowodany ogółem 35,04 g, Sód 86,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,74 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 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

Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; 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 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
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: 2163 kcal, Białko ogółem 107,33 g, Tłuszcz 80,03 g, Węglowodany ogółem 254,94 g, Sód 880,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,4 g, Cukry proste 155,68 g, Błonnik pokarmowy 8,55 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
793 kcal	Cukry proste 28,03 g, Białko ogółem 39,29 g, Tłuszcz 22,64 g, Węglowodany ogółem 111,24 g, Sód 588,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 7,18 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	FASOLOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,6,9/; FILET Z INDYKA DUSZONY W SOSIE WŁASNYM 110 G (D) /Alergeny: 1,7/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
892 kcal	Cukry proste 21,66 g, Białko ogółem 55,57 g, Tłuszcz 23,1 g, Węglowodany ogółem 125,77 g, Sód 619,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,74 g, Błonnik pokarmowy 20,93 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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
514 kcal	Białko ogółem 30,19 g, Tłuszcz 20,22 g, Sód 508,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,54 g, Węglowodany ogółem 55,26 g, Cukry proste 1,45 g, Błonnik pokarmowy 5,05 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2362 kcal, Cukry proste 67,34 g, Białko ogółem 132,7 g, Tłuszcz 69,86 g, Węglowodany ogółem 316,57 g, Sód 1810,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,01 g, Błonnik pokarmowy 35,86 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
822 kcal	Cukry proste 26,48 g, Białko ogółem 44,51 g, Tłuszcz 23,39 g, Węglowodany ogółem 110,76 g, Sód 584,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 5,71 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; 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)
615 kcal	Białko ogółem 45,65 g, Sód 664,84 mg, Tłuszcz 5,57 g, Węglowodany ogółem 102,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,47 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Cukry proste 21,5 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
623 kcal	Białko ogółem 41,87 g, Tłuszcz 25,52 g, Sód 578,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Węglowodany ogółem 58,42 g, Cukry proste 2,2 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2223 kcal, Cukry proste 66,38 g, Białko ogółem 139,68 g, Tłuszcz 58,38 g, Węglowodany ogółem 296,08 g, Sód 1922,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,91 g, Błonnik pokarmowy 26,27 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 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/
574 kcal	Białko ogółem 37,09 g, Tłuszcz 25,41 g, Sód 677,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,77 g, Cukry proste 5,36 g, Węglowodany ogółem 52,33 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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	FASOLOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,6,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /Alergeny: 9/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
599 kcal	Cukry proste 15,35 g, Białko ogółem 52,22 g, Tłuszcz 13,05 g, Węglowodany ogółem 76,67 g, Sód 233,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g, Błonnik pokarmowy 18,09 g
Podwieczorek	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
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
574 kcal	Białko ogółem 33,75 g, Tłuszcz 20,96 g, Sód 1092,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Węglowodany ogółem 66,4 g, Cukry proste 6,02 g, Błonnik pokarmowy 8,11 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: 2169 kcal, Białko ogółem 150,11 g, Tłuszcz 73,92 g, Sód 2667,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,15 g, Cukry proste 39,98 g, Węglowodany ogółem 243,8 g, Błonnik pokarmowy 35,01 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