JADŁOSPIS NA 2026-09-22 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
734 kcal	Cukry proste 17,12 g, Białko ogółem 45,1 g, Tłuszcz 9,27 g, Węglowodany ogółem 124,41 g, Sód 934,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,15 g, Błonnik pokarmowy 15,63 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
568 kcal	Białko ogółem 34,98 g, Tłuszcz 20,17 g, Węglowodany ogółem 64,19 g, Sód 935,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,75 g, Cukry proste 7,33 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2279 kcal, Cukry proste 74,24 g, Białko ogółem 124,75 g, Tłuszcz 60,79 g, Węglowodany ogółem 319,66 g, Sód 3118,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,97 g, Błonnik pokarmowy 27,59 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; RZODKIEWKI 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 18,14 g, Białko ogółem 30,71 g, Tłuszcz 24,34 g, Węglowodany ogółem 103,09 g, Sód 1132,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, Błonnik pokarmowy 13,49 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
734 kcal	Cukry proste 17,12 g, Białko ogółem 45,1 g, Tłuszcz 9,27 g, Węglowodany ogółem 124,41 g, Sód 934,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,15 g, Błonnik pokarmowy 15,63 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; 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 ZIOŁOWA 200 ML
668 kcal	Białko ogółem 35,72 g, Tłuszcz 20,59 g, Węglowodany ogółem 89,43 g, Sód 1000,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, Cukry proste 7,8 g, Błonnik pokarmowy 13,8 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: 2281 kcal, Cukry proste 60,76 g, Białko ogółem 118,63 g, Tłuszcz 58,3 g, Węglowodany ogółem 337,33 g, Sód 3143,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,94 g, Błonnik pokarmowy 43,42 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
711 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 27,32 g, Tłuszcz 23,15 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 895,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
734 kcal	Cukry proste 17,12 g, Białko ogółem 45,1 g, Tłuszcz 9,27 g, Węglowodany ogółem 124,41 g, Sód 934,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,15 g, Błonnik pokarmowy 15,63 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
545 kcal	Białko ogółem 31,27 g, Tłuszcz 19,38 g, Węglowodany ogółem 64 g, Sód 804,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,42 g, Cukry proste 7,33 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2140 kcal, Cukry proste 67,94 g, Białko ogółem 110,79 g, Tłuszcz 55,9 g, Węglowodany ogółem 310,15 g, Sód 2709,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,54 g, Błonnik pokarmowy 27,59 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 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/
678 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 27,98 g, Tłuszcz 23,34 g, Węglowodany ogółem 91,64 g, Sód 931,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,66 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
680 kcal	Cukry proste 10,72 g, Białko ogółem 42,42 g, Tłuszcz 10,41 g, Węglowodany ogółem 110,93 g, Sód 665,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, Błonnik pokarmowy 14,49 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
545 kcal	Białko ogółem 31,27 g, Tłuszcz 19,38 g, Węglowodany ogółem 64 g, Sód 804,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,42 g, Cukry proste 7,33 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2053 kcal, Cukry proste 52,81 g, Białko ogółem 108,77 g, Tłuszcz 57,23 g, Węglowodany ogółem 286,97 g, Sód 2477,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,14 g, Błonnik pokarmowy 26,27 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/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
434 kcal	Białko ogółem 11,61 g, Tłuszcz 14,68 g, Węglowodany ogółem 66,13 g, Sód 649,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
365 kcal	Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /Alergeny: 1,3,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
662 kcal	Cukry proste 19,6 g, Białko ogółem 20,3 g, Tłuszcz 9,91 g, Węglowodany ogółem 130,62 g, Sód 182,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, Błonnik pokarmowy 14,51 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
669 kcal	Białko ogółem 19,8 g, Tłuszcz 20,47 g, Węglowodany ogółem 109,52 g, Sód 786,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,16 g, Błonnik pokarmowy 16,17 g, Cukry proste 13,27 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: 2180 kcal, Białko ogółem 58,9 g, Tłuszcz 45,85 g, Węglowodany ogółem 401,2 g, Sód 1660,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,03 g, Cukry proste 78,53 g, Błonnik pokarmowy 38,04 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; PAPKA Z KURCZAKA I KASZY 180 G (G) ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
808 kcal	Białko ogółem 36,59 g, Tłuszcz 19,73 g, Węglowodany ogółem 123,03 g, Sód 165,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, Błonnik pokarmowy 4,91 g, Cukry proste 39,1 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
676 kcal	Cukry proste 16,26 g, Białko ogółem 43,61 g, Tłuszcz 7,3 g, Węglowodany ogółem 115,61 g, Sód 922,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g, Błonnik pokarmowy 14,91 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
483 kcal	Białko ogółem 46,78 g, Tłuszcz 21,67 g, Węglowodany ogółem 26 g, Sód 149,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 5,84 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: 2117 kcal, Białko ogółem 134,08 g, Tłuszcz 52,8 g, Węglowodany ogółem 285,04 g, Sód 1313,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,95 g, Błonnik pokarmowy 22,23 g, Cukry proste 78,9 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 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
Obiad	MARCHWIANKA 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

596 kcal	Cukry proste 55,44 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 77,82 g, Sód 202,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 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 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: 2018 kcal, Cukry proste 158,28 g, Białko ogółem 103,83 g, Tłuszcz 72,41 g, Węglowodany ogółem 240,45 g, Sód 935,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,05 g, Błonnik pokarmowy 9,82 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; RZODKIEWKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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/
718 kcal	Cukry proste 26,25 g, Białko ogółem 29,18 g, Tłuszcz 23,58 g, Węglowodany ogółem 101 g, Sód 949,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 8,21 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	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SZPECLE Z SOSEM WARZYWNO-MIĘSNYM 300G /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
711 kcal	Białko ogółem 39,75 g, Sód 727,8 mg, Cukry proste 14,75 g, Tłuszcz 12,94 g, Węglowodany ogółem 109,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,24 g, Błonnik pokarmowy 9,56 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
530 kcal	Białko ogółem 31,58 g, Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 60 g, Sód 815,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,42 g, Cukry proste 5,66 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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: 2109 kcal, Cukry proste 64,36 g, Białko ogółem 107,61 g, Tłuszcz 60,03 g, Węglowodany ogółem 290,49 g, Sód 2569,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,74 g, Błonnik pokarmowy 23,31 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
734 kcal	Cukry proste 17,12 g, Białko ogółem 45,1 g, Tłuszcz 9,27 g, Węglowodany ogółem 124,41 g, Sód 934,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,15 g, Błonnik pokarmowy 15,63 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	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; 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
555 kcal	Cukry proste 5,45 g, Białko ogółem 34,38 g, Tłuszcz 20,04 g, Węglowodany ogółem 61,43 g, Sód 930,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,72 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: 2176 kcal, Cukry proste 66,06 g, Białko ogółem 117,7 g, Tłuszcz 57,66 g, Węglowodany ogółem 307,6 g, Sód 3018,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,15 g, Błonnik pokarmowy 26,78 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; RZODKIEWKI 70 G ; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
519 kcal	Białko ogółem 25,11 g, Tłuszcz 20,86 g, Węglowodany ogółem 60,93 g, Sód 898,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, Cukry proste 12,44 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g
Drugie śniadanie	CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Obiad	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
602 kcal	Białko ogółem 42,11 g, Sód 1212,91 mg, Cukry proste 7,95 g, Tłuszcz 8,04 g, Węglowodany ogółem 95,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g, Błonnik pokarmowy 12,73 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/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
561 kcal	Białko ogółem 34,78 g, Tłuszcz 20,03 g, Węglowodany ogółem 64,42 g, Sód 932,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,52 g, Cukry proste 4,95 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/
80 kcal	Białko ogółem 2,16 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Cukry proste 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 15,92 g

Suma posiłków: 2070 kcal, Białko ogółem 113,59 g, Tłuszcz 66,37 g, Węglowodany ogółem 260,52 g, Sód 3046,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,89 g, Cukry proste 44,58 g, Błonnik pokarmowy 46,73 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