JADŁOSPIS NA 2026-09-23 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
727 kcal	Białko ogółem 34,26 g, Tłuszcz 20,32 g, Węglowodany ogółem 104,15 g, Sód 1200,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Cukry proste 26,88 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
838 kcal	Cukry proste 45,84 g, Białko ogółem 42,91 g, Tłuszcz 14,9 g, Węglowodany ogółem 142,05 g, Sód 536,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 17,62 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	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
475 kcal	Cukry proste 4,04 g, Białko ogółem 14,03 g, Tłuszcz 21 g, Węglowodany ogółem 60,09 g, Sód 986,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,84 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2342 kcal, Białko ogółem 120,6 g, Tłuszcz 66,72 g, Węglowodany ogółem 328,49 g, Sód 3483,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, Błonnik pokarmowy 28,29 g, Cukry proste 92,96 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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/
716 kcal	Białko ogółem 32,95 g, Tłuszcz 21,23 g, Węglowodany ogółem 104,03 g, Sód 1218,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, Błonnik pokarmowy 12,39 g, Cukry proste 20,18 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
883 kcal	Cukry proste 19,67 g, Białko ogółem 51,99 g, Tłuszcz 29,03 g, Węglowodany ogółem 102,74 g, Sód 446,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, Błonnik pokarmowy 26,47 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; HERBATA 200 G
530 kcal	Cukry proste 6,07 g, Białko ogółem 16,87 g, Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 72,17 g, Sód 1188,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,98 g, Błonnik pokarmowy 11,94 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: 2341 kcal, Białko ogółem 124,76 g, Tłuszcz 79,79 g, Węglowodany ogółem 291,84 g, Sód 3517,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,47 g, Błonnik pokarmowy 50,8 g, Cukry proste 55,82 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 MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
709 kcal	Białko ogółem 30,19 g, Tłuszcz 20,09 g, Węglowodany ogółem 104,12 g, Sód 1021,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,87 g, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Cukry proste 26,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
791 kcal	Cukry proste 39,29 g, Białko ogółem 44,4 g, Tłuszcz 12,85 g, Węglowodany ogółem 131,69 g, Sód 447,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,51 g, Błonnik pokarmowy 15,26 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
474 kcal	Cukry proste 3,9 g, Białko ogółem 13,98 g, Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 59,9 g, Sód 986,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2186 kcal, Białko ogółem 111,52 g, Tłuszcz 61,43 g, Węglowodany ogółem 308,61 g, Sód 3120,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, Błonnik pokarmowy 25,88 g, Cukry proste 79,94 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
655 kcal	Białko ogółem 29,94 g, Tłuszcz 20,04 g, Węglowodany ogółem 90,87 g, Sód 1020,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,35 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
811 kcal	Cukry proste 32,84 g, Białko ogółem 40,36 g, Tłuszcz 16,96 g, Węglowodany ogółem 132,88 g, Sód 234,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,73 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
512 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 16,64 g, Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Sód 1201,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,83 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2190 kcal, Białko ogółem 109,89 g, Tłuszcz 68,32 g, Węglowodany ogółem 297,01 g, Sód 3120,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,21 g, Błonnik pokarmowy 26,05 g, Cukry proste 64,32 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
449 kcal	Białko ogółem 13,83 g, Tłuszcz 13,58 g, Węglowodany ogółem 70,11 g, Sód 706,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, Cukry proste 11,45 g, Błonnik pokarmowy 4,74 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (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

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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
599 kcal	Cukry proste 41,4 g, Białko ogółem 15,22 g, Tłuszcz 11,04 g, Węglowodany ogółem 117,1 g, Sód 412,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g, Błonnik pokarmowy 14,87 g
Kolacja	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
438 kcal	Cukry proste 3,85 g, Białko ogółem 11,42 g, Tłuszcz 18,18 g, Węglowodany ogółem 59,82 g, Sód 772,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/
291 kcal	Cukry proste 2,86 g, Białko ogółem 9,6 g, Tłuszcz 6,02 g, Węglowodany ogółem 51,59 g, Sód 45,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,8 g, Błonnik pokarmowy 3,32 g

Suma posiłków: 2097 kcal, Białko ogółem 56,97 g, Tłuszcz 50,71 g, Węglowodany ogółem 368,88 g, Sód 1950,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,23 g, Cukry proste 75,82 g, Błonnik pokarmowy 31,26 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) ; PAPKA Z INDYKA I KASZY 180 G (G) ; POWIDŁA 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
721 kcal	Białko ogółem 47,13 g, Tłuszcz 10,12 g, Węglowodany ogółem 112,91 g, Sód 141,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,32 g, Błonnik pokarmowy 5,97 g, Cukry proste 30,19 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) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
731 kcal	Cukry proste 31,62 g, Białko ogółem 41,4 g, Tłuszcz 11,61 g, Węglowodany ogółem 121,86 g, Sód 547,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g, Błonnik pokarmowy 12,84 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G) ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
503 kcal	Białko ogółem 30,79 g, Tłuszcz 18,49 g, Węglowodany ogółem 54,28 g, Sód 120,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Cukry proste 26,34 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: 2135 kcal, Białko ogółem 132,22 g, Tłuszcz 46,22 g, Węglowodany ogółem 307,65 g, Sód 998,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,62 g, Błonnik pokarmowy 21,48 g, Cukry proste 100,75 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)
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 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

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

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 855,67 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/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
648 kcal	Białko ogółem 30,6 g, Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 88,59 g, Sód 1033,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g, Cukry proste 17,02 g
Drugie śniadanie	PASTA Z TUŃCZYKIEM I JAJKIEM 70 G /Alergeny: 4,3,7,10/
126 kcal	Białko ogółem 14,26 g, Tłuszcz 7,22 g, Sód 283,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g, Węglowodany ogółem 0,94 g, Cukry proste 0,37 g, Błonnik pokarmowy 0,09 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; GULASZ WĘGIERSKI 200 G (D) /Alergeny: 1,7/; SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO 100 G ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
878 kcal	Cukry proste 40 g, Białko ogółem 35,53 g, Tłuszcz 25,93 g, Węglowodany ogółem 133,05 g, Sód 1112,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,16 g, Błonnik pokarmowy 15,19 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 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
467 kcal	Cukry proste 3,57 g, Białko ogółem 14,64 g, Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 57,62 g, Sód 999,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,85 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2209 kcal, Białko ogółem 101,48 g, Tłuszcz 77,42 g, Węglowodany ogółem 289,5 g, Sód 3523,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,34 g, Błonnik pokarmowy 26,77 g, Cukry proste 67,26 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
724 kcal	Białko ogółem 34 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1200,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,49 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
739 kcal	Cukry proste 29,51 g, Białko ogółem 39,56 g, Tłuszcz 12,75 g, Węglowodany ogółem 122,16 g, Sód 525,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,93 g, Błonnik pokarmowy 10,51 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
629 kcal	Cukry proste 26,67 g, Białko ogółem 16,19 g, Tłuszcz 23,83 g, Węglowodany ogółem 90 g, Sód 1216,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, Błonnik pokarmowy 4,96 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: 2304 kcal, Białko ogółem 112,7 g, Tłuszcz 64,37 g, Węglowodany ogółem 328,82 g, Sód 3606,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,44 g, Błonnik pokarmowy 20,99 g, Cukry proste 92,57 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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	PASTA Z TUŃCZYKIEM I JAJKIEM 70 G /Alergeny: 4,3,7,10/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
535 kcal	Białko ogółem 35,24 g, Tłuszcz 22,22 g, Sód 1190,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, Węglowodany ogółem 50,98 g, Cukry proste 4,32 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
668 kcal	Białko ogółem 43,08 g, Sód 413,07 mg, Cukry proste 8,15 g, Tłuszcz 13,35 g, Węglowodany ogółem 99,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,88 g, Błonnik pokarmowy 12,41 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
564 kcal	Cukry proste 4,46 g, Białko ogółem 27,19 g, Tłuszcz 24,08 g, Węglowodany ogółem 63,89 g, Sód 1138,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Błonnik pokarmowy 8,49 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: 2213 kcal, Białko ogółem 137,31 g, Tłuszcz 83,71 g, Sód 3406,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,85 g, Węglowodany ogółem 233,34 g, Cukry proste 31,73 g, Błonnik pokarmowy 40,53 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