JADŁOSPIS NA 2026-09-24 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 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/
696 kcal	Cukry proste 16,98 g, Białko ogółem 33,83 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 90,16 g, Sód 1031,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
722 kcal	Cukry proste 23,01 g, Białko ogółem 36,94 g, Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 108,84 g, Sód 889,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, Błonnik pokarmowy 10,99 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 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/
564 kcal	Białko ogółem 31,7 g, Tłuszcz 17,75 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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: 2338 kcal, Cukry proste 85,98 g, Białko ogółem 130,27 g, Tłuszcz 67,4 g, Węglowodany ogółem 310,8 g, Sód 3009,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,86 g, Błonnik pokarmowy 25,5 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
716 kcal	Cukry proste 17,27 g, Białko ogółem 32,41 g, Tłuszcz 23,28 g, Węglowodany ogółem 99,48 g, Sód 1096,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, Błonnik pokarmowy 11,28 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
702 kcal	Cukry proste 18,02 g, Białko ogółem 36,94 g, Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 103,85 g, Sód 888,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, Błonnik pokarmowy 10,99 g
Kolacja	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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
734 kcal	Białko ogółem 36,39 g, Tłuszcz 34,25 g, Węglowodany ogółem 75,44 g, Sód 1196,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,73 g, Błonnik pokarmowy 12,81 g, Cukry proste 5,16 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: 2367 kcal, Cukry proste 73,1 g, Białko ogółem 112,69 g, Tłuszcz 78,17 g, Węglowodany ogółem 318,27 g, Sód 3182,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,43 g, Błonnik pokarmowy 39,78 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 ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
673 kcal	Cukry proste 16,98 g, Białko ogółem 30,12 g, Tłuszcz 22,37 g, Węglowodany ogółem 89,97 g, Sód 900,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
722 kcal	Cukry proste 23,01 g, Białko ogółem 36,94 g, Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 108,84 g, Sód 889,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, Błonnik pokarmowy 10,99 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
529 kcal	Białko ogółem 25,22 g, Tłuszcz 16,75 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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: 2188 kcal, Cukry proste 77,73 g, Białko ogółem 114,53 g, Tłuszcz 63,36 g, Węglowodany ogółem 298,31 g, Sód 2793,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, Błonnik pokarmowy 25,05 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
673 kcal	Cukry proste 16,98 g, Białko ogółem 30,12 g, Tłuszcz 22,37 g, Węglowodany ogółem 89,97 g, Sód 900,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
663 kcal	Cukry proste 18,08 g, Białko ogółem 34,85 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 91,02 g, Sód 636,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g, Błonnik pokarmowy 11,93 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
529 kcal	Białko ogółem 25,22 g, Tłuszcz 16,75 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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: 2129 kcal, Cukry proste 72,8 g, Białko ogółem 112,44 g, Tłuszcz 65,91 g, Węglowodany ogółem 280,49 g, Sód 2540,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,3 g, Błonnik pokarmowy 25,99 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 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
402 kcal	Białko ogółem 12,84 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 57,07 g, Sód 622,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 1,6 g, Błonnik pokarmowy 4,36 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/

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

272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
511 kcal	Cukry proste 14,17 g, Białko ogółem 12,11 g, Tłuszcz 6,64 g, Węglowodany ogółem 106,92 g, Sód 354,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,61 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
494 kcal	Białko ogółem 18,74 g, Tłuszcz 15,75 g, Sód 418,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 g
Posiłek dodatkowy	RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/
353 kcal	Tłuszcz 5,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,4 g, Cukry proste 7,9 g, Białko ogółem 9,72 g, Węglowodany ogółem 67,03 g, Sód 92,61 mg, Błonnik pokarmowy 10,42 g

Suma posiłków: 2032 kcal, Białko ogółem 59,19 g, Tłuszcz 46,65 g, Węglowodany ogółem 357,3 g, Sód 1490,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,99 g, Cukry proste 52,1 g, Błonnik pokarmowy 36,11 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
694 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 33,67 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 89,83 g, Sód 1031 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
641 kcal	Cukry proste 12,88 g, Białko ogółem 35,13 g, Tłuszcz 20,39 g, Węglowodany ogółem 84,97 g, Sód 590,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 11,61 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
564 kcal	Białko ogółem 31,7 g, Tłuszcz 17,75 g, Sód 448,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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: 2131 kcal, Cukry proste 70,19 g, Białko ogółem 112,7 g, Tłuszcz 66,28 g, Węglowodany ogółem 280 g, Sód 2164,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,84 g, Błonnik pokarmowy 25,51 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
468 kcal	Białko ogółem 22,65 g, Tłuszcz 20,4 g, Węglowodany ogółem 48,73 g, Sód 261,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Błonnik pokarmowy 0,91 g, Cukry proste 27,7 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/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
469 kcal	Cukry proste 20,41 g, Białko ogółem 27,8 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 48,85 g, Sód 162,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,77 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

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	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: 1914 kcal, Białko ogółem 100,79 g, Tłuszcz 72,28 g, Węglowodany ogółem 216,17 g, Sód 907,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,15 g, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Cukry proste 123,12 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 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/
666 kcal	Cukry proste 16,65 g, Białko ogółem 30,78 g, Tłuszcz 22,49 g, Węglowodany ogółem 87,69 g, Sód 913,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK PIECZONY - UDO 160 G (P) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
705 kcal	Cukry proste 21,58 g, Białko ogółem 35,29 g, Tłuszcz 20,74 g, Węglowodany ogółem 99,03 g, Sód 869,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 9,85 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
522 kcal	Białko ogółem 25,88 g, Tłuszcz 16,87 g, Sód 446,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Cukry proste 11,06 g, Węglowodany ogółem 69,12 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/
235 kcal	Białko ogółem 10,08 g, Tłuszcz 17,49 g, Węglowodany ogółem 9,53 g, Sód 566,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,39 g, Błonnik pokarmowy 2,49 g, Cukry proste 3,38 g

Suma posiłków: 2270 kcal, Cukry proste 75,42 g, Białko ogółem 107,78 g, Tłuszcz 79,59 g, Węglowodany ogółem 289,87 g, Sód 2796,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,45 g, Błonnik pokarmowy 27,72 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
694 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 33,67 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 89,83 g, Sód 1031 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
741 kcal	Cukry proste 23,92 g, Białko ogółem 36,3 g, Tłuszcz 22,26 g, Węglowodany ogółem 104,74 g, Sód 647,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,03 g, Błonnik pokarmowy 12,63 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
564 kcal	Białko ogółem 31,7 g, Tłuszcz 17,75 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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

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: 2263 kcal, Cukry proste 78,53 g, Białko ogółem 123,92 g, Tłuszcz 69,65 g, Węglowodany ogółem 294,07 g, Sód 2696,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,15 g, Błonnik pokarmowy 26,53 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
503 kcal	Białko ogółem 35,28 g, Tłuszcz 16,52 g, Węglowodany ogółem 56,7 g, Sód 774,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 9,86 g, Błonnik pokarmowy 6,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
763 kcal	Cukry proste 17,05 g, Białko ogółem 39,58 g, Tłuszcz 23,03 g, Węglowodany ogółem 105,06 g, Sód 710,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, Błonnik pokarmowy 14,26 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
560 kcal	Białko ogółem 30,04 g, Tłuszcz 16,89 g, Sód 563,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Błonnik pokarmowy 10,35 g, Cukry proste 0,63 g, Węglowodany ogółem 74,46 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/
235 kcal	Białko ogółem 10,08 g, Tłuszcz 17,49 g, Węglowodany ogółem 9,53 g, Sód 566,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,39 g, Błonnik pokarmowy 2,49 g, Cukry proste 3,38 g

Suma posiłków: 2345 kcal, Białko ogółem 119,66 g, Tłuszcz 81,51 g, Węglowodany ogółem 298,92 g, Sód 2618,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,62 g, Cukry proste 48,43 g, Błonnik pokarmowy 38,18 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