JADŁOSPIS NA 2026-09-26 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
786 kcal	Białko ogółem 28,65 g, Tłuszcz 30,6 g, Węglowodany ogółem 101,48 g, Sód 1331,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 5,34 g, Cukry proste 26,69 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
795 kcal	Białko ogółem 44,02 g, Tłuszcz 13,46 g, Węglowodany ogółem 132,48 g, Sód 846,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 g, Błonnik pokarmowy 15,92 g, Cukry proste 34,91 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	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
510 kcal	Białko ogółem 31,16 g, Tłuszcz 17,57 g, Sód 454,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,06 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2331 kcal, Białko ogółem 117,38 g, Tłuszcz 68,73 g, Węglowodany ogółem 323,02 g, Sód 2802,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,64 g, Błonnik pokarmowy 26,82 g, Cukry proste 89,11 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
756 kcal	Białko ogółem 28,49 g, Tłuszcz 28,69 g, Węglowodany ogółem 101,41 g, Sód 1312,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,92 g, Błonnik pokarmowy 11,37 g, Cukry proste 18,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
729 kcal	Białko ogółem 43,56 g, Tłuszcz 10,16 g, Węglowodany ogółem 122,55 g, Sód 811,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 13,94 g, Cukry proste 27,77 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
661 kcal	Białko ogółem 30,31 g, Tłuszcz 19 g, Sód 637,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 6,6 g, Węglowodany ogółem 97,74 g, Błonnik pokarmowy 13,4 g
Posiłek dodatkowy	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

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: 2296 kcal, Białko ogółem 109,46 g, Tłuszcz 61,95 g, Węglowodany ogółem 342,1 g, Sód 2837,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,73 g, Błonnik pokarmowy 39,21 g, Cukry proste 70,52 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
749 kcal	Białko ogółem 26,04 g, Tłuszcz 27,78 g, Węglowodany ogółem 101,21 g, Sód 1116,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, Błonnik pokarmowy 5,34 g, Cukry proste 26,5 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
749 kcal	Białko ogółem 43,56 g, Tłuszcz 10,16 g, Węglowodany ogółem 127,54 g, Sód 811,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 13,94 g, Cukry proste 32,76 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
474 kcal	Białko ogółem 24,63 g, Tłuszcz 16,56 g, Sód 439,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,17 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2122 kcal, Białko ogółem 101,33 g, Tłuszcz 58,6 g, Węglowodany ogółem 308,32 g, Sód 2444,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, Błonnik pokarmowy 24,79 g, Cukry proste 80,33 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Białko ogółem 28,55 g, Tłuszcz 30,57 g, Węglowodany ogółem 91,78 g, Sód 1330,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,96 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
734 kcal	Cukry proste 32,25 g, Białko ogółem 41,56 g, Tłuszcz 15 g, Węglowodany ogółem 117,25 g, Sód 639,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, Błonnik pokarmowy 16,58 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
475 kcal	Białko ogółem 24,68 g, Tłuszcz 16,57 g, Sód 439,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2106 kcal, Białko ogółem 101,89 g, Tłuszcz 66,24 g, Węglowodany ogółem 288,79 g, Sód 2485,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,29 g, Błonnik pokarmowy 27,3 g, Cukry proste 71,42 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	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
825 kcal	Białko ogółem 19,69 g, Tłuszcz 23,27 g, Węglowodany ogółem 138,77 g, Sód 771,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,9 g, Błonnik pokarmowy 9,09 g, Cukry proste 33,1 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
636 kcal	Białko ogółem 12,33 g, Tłuszcz 7,86 g, Węglowodany ogółem 136,66 g, Sód 366,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Błonnik pokarmowy 14,9 g, Cukry proste 34,11 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
440 kcal	Białko ogółem 18,2 g, Tłuszcz 15,57 g, Sód 424,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
235 kcal	Białko ogółem 6,38 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 44,34 g, Sód 102,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Cukry proste 7,47 g

Suma posiłków: 2186 kcal, Białko ogółem 56,9 g, Tłuszcz 52,41 g, Węglowodany ogółem 390,13 g, Sód 1665,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,96 g, Błonnik pokarmowy 37,73 g, Cukry proste 87,69 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PAPKA Z KURCZAKA I KASZY 180 G (G) ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
825 kcal	Białko ogółem 38,55 g, Tłuszcz 23,03 g, Węglowodany ogółem 115,51 g, Sód 126,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g, Błonnik pokarmowy 5,7 g, Cukry proste 41,12 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
708 kcal	Cukry proste 35,09 g, Białko ogółem 41,1 g, Tłuszcz 11,7 g, Węglowodany ogółem 117,3 g, Sód 604,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,23 g, Błonnik pokarmowy 14,6 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
431 kcal	Cukry proste 1,92 g, Białko ogółem 30,14 g, Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 24,76 g, Sód 100,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2114 kcal, Białko ogółem 116,89 g, Tłuszcz 62,59 g, Węglowodany ogółem 277,97 g, Sód 908,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,85 g, Błonnik pokarmowy 22,7 g, Cukry proste 95,83 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	MARCHWIANKA 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 200 ML (G)
490 kcal	Cukry proste 28,08 g, Białko ogółem 26,39 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 56,56 g, Sód 218,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,62 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

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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 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: 1936 kcal, Białko ogółem 95,34 g, Tłuszcz 75,07 g, Węglowodany ogółem 221,28 g, Sód 929,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,99 g, Błonnik pokarmowy 9,22 g, Cukry proste 128,35 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
813 kcal	Białko ogółem 35,74 g, Tłuszcz 36,06 g, Węglowodany ogółem 89,26 g, Sód 1345,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,72 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g, Cukry proste 17,47 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
766 kcal	Białko ogółem 43,86 g, Tłuszcz 10,18 g, Węglowodany ogółem 131,71 g, Sód 787,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, Błonnik pokarmowy 14,51 g, Cukry proste 32,91 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
472 kcal	Białko ogółem 25,41 g, Tłuszcz 16,83 g, Sód 448,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Cukry proste 3,7 g, Węglowodany ogółem 57,78 g, Błonnik pokarmowy 5,97 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2201 kcal, Białko ogółem 112,11 g, Tłuszcz 67,17 g, Węglowodany ogółem 299,15 g, Sód 2658,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,2 g, Błonnik pokarmowy 26,8 g, Cukry proste 71,78 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
783 kcal	Białko ogółem 28,39 g, Tłuszcz 30,57 g, Węglowodany ogółem 101,09 g, Sód 1331,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 26,3 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
766 kcal	Cukry proste 35,95 g, Białko ogółem 42,59 g, Tłuszcz 13,67 g, Węglowodany ogółem 126,1 g, Sód 616,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, Błonnik pokarmowy 15,32 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
496 kcal	Białko ogółem 30,51 g, Tłuszcz 17,43 g, Sód 448,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,02 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /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

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

Suma posiłków: 2195 kcal, Białko ogółem 108,59 g, Tłuszcz 65,77 g, Węglowodany ogółem 304 g, Sód 2472,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,53 g, Błonnik pokarmowy 25,27 g, Cukry proste 81,44 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
574 kcal	Cukry proste 4,4 g, Białko ogółem 26,12 g, Tłuszcz 30,9 g, Węglowodany ogółem 50,71 g, Sód 1219,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 g, Błonnik pokarmowy 6,19 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
624 kcal	Białko ogółem 42,6 g, Tłuszcz 9,8 g, Węglowodany ogółem 97,11 g, Sód 786,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g, Błonnik pokarmowy 12,37 g, Cukry proste 8,39 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
558 kcal	Białko ogółem 29,83 g, Tłuszcz 22,7 g, Sód 565,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,29 g, Cukry proste 3,69 g, Węglowodany ogółem 62,9 g, Błonnik pokarmowy 8,79 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2125 kcal, Cukry proste 36,61 g, Białko ogółem 112,09 g, Tłuszcz 75,06 g, Węglowodany ogółem 268,16 g, Sód 3284,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,66 g, Błonnik pokarmowy 32,88 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