JADŁOSPIS NA 2026-09-27 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
495 kcal	Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 65,04 g, Sód 969,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
820 kcal	Białko ogółem 40,72 g, Sód 445,68 mg, Cukry proste 12,96 g, Tłuszcz 20,87 g, Węglowodany ogółem 119,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g, Błonnik pokarmowy 12,69 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
489 kcal	Białko ogółem 20,21 g, Tłuszcz 16,66 g, Węglowodany ogółem 66,83 g, Sód 883,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2163 kcal, Białko ogółem 112,84 g, Tłuszcz 69,52 g, Węglowodany ogółem 277,79 g, Sód 2522,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,13 g, Cukry proste 48,99 g, Błonnik pokarmowy 22,92 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; 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/
745 kcal	Białko ogółem 24,35 g, Tłuszcz 25,33 g, Węglowodany ogółem 113,64 g, Sód 1028,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, Cukry proste 12,52 g, Błonnik pokarmowy 14,36 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
708 kcal	Białko ogółem 39,76 g, Sód 1010,92 mg, Cukry proste 21,37 g, Tłuszcz 31,48 g, Węglowodany ogółem 71,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, Błonnik pokarmowy 12,23 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
579 kcal	Białko ogółem 21,21 g, Tłuszcz 17,17 g, Węglowodany ogółem 89,09 g, Sód 1415,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,61 g, Cukry proste 7,24 g, Błonnik pokarmowy 13,23 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 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: 2299 kcal, Białko ogółem 111,48 g, Tłuszcz 85,58 g, Węglowodany ogółem 288,9 g, Sód 3607,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,86 g, Cukry proste 52,09 g, Błonnik pokarmowy 39,82 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
474 kcal	Białko ogółem 17,11 g, Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 64,83 g, Sód 823,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 6,46 g, Błonnik pokarmowy 5,35 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
820 kcal	Białko ogółem 40,72 g, Sód 445,68 mg, Cukry proste 12,96 g, Tłuszcz 20,87 g, Węglowodany ogółem 119,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g, Błonnik pokarmowy 12,69 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
466 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 15,87 g, Węglowodany ogółem 66,64 g, Sód 752,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2027 kcal, Białko ogółem 100,49 g, Tłuszcz 65,59 g, Węglowodany ogółem 265,09 g, Sód 2174,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,23 g, Cukry proste 40,6 g, Błonnik pokarmowy 22,42 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
552 kcal	Białko ogółem 20,22 g, Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 79,3 g, Sód 978,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 17,96 g, Błonnik pokarmowy 5,41 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) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
795 kcal	Cukry proste 6,34 g, Białko ogółem 38,57 g, Tłuszcz 22,58 g, Węglowodany ogółem 111,06 g, Sód 173,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,98 g, Błonnik pokarmowy 11,58 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
500 kcal	Białko ogółem 20,41 g, Tłuszcz 16,73 g, Węglowodany ogółem 68,13 g, Sód 883,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g

Suma posiłków: 2069 kcal, Białko ogółem 104,35 g, Tłuszcz 65,15 g, Węglowodany ogółem 271,49 g, Sód 2173,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,35 g, Cukry proste 44,79 g, Błonnik pokarmowy 21,69 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/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
326 kcal	Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
672 kcal	Cukry proste 16,01 g, Białko ogółem 16,55 g, Tłuszcz 11,04 g, Węglowodany ogółem 130,04 g, Sód 130,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g, Błonnik pokarmowy 14,35 g
Kolacja	KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
795 kcal	Białko ogółem 22,23 g, Tłuszcz 22,26 g, Węglowodany ogółem 134,18 g, Sód 717,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 15,5 g, Cukry proste 18,12 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: 2257 kcal, Białko ogółem 57,87 g, Tłuszcz 52,43 g, Węglowodany ogółem 401,98 g, Sód 1530,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,74 g, Cukry proste 76,44 g, Błonnik pokarmowy 36,97 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z PIERSI Z KURCZAKA I KASZY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
700 kcal	Białko ogółem 50,74 g, Tłuszcz 12,92 g, Sód 170,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g, Cukry proste 33,73 g, Węglowodany ogółem 96,77 g, Błonnik pokarmowy 3,81 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) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
815 kcal	Cukry proste 11,33 g, Białko ogółem 38,57 g, Tłuszcz 22,58 g, Węglowodany ogółem 116,05 g, Sód 173,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,98 g, Błonnik pokarmowy 11,58 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
417 kcal	Białko ogółem 32,61 g, Tłuszcz 18,29 g, Węglowodany ogółem 31,4 g, Sód 102,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, Błonnik pokarmowy 2,09 g, Cukry proste 10,61 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2199 kcal, Białko ogółem 148,08 g, Tłuszcz 65,39 g, Sód 599,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,9 g, Cukry proste 66,63 g, Węglowodany ogółem 258,68 g, Błonnik pokarmowy 17,48 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

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	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: 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	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
459 kcal	Białko ogółem 17,42 g, Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 60,83 g, Sód 834,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 4,79 g, Błonnik pokarmowy 5,38 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
820 kcal	Białko ogółem 40,72 g, Sód 445,68 mg, Cukry proste 12,96 g, Tłuszcz 20,87 g, Węglowodany ogółem 119,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g, Błonnik pokarmowy 12,69 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
459 kcal	Białko ogółem 17,16 g, Tłuszcz 15,99 g, Węglowodany ogółem 64,36 g, Sód 765,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Cukry proste 9,89 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2005 kcal, Białko ogółem 101,46 g, Tłuszcz 65,74 g, Węglowodany ogółem 258,81 g, Sód 2198,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,25 g, Cukry proste 38,6 g, Błonnik pokarmowy 23,11 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
538 kcal	Białko ogółem 19,57 g, Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 76,35 g, Sód 972,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 15,94 g, Błonnik pokarmowy 4,55 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) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
861 kcal	Cukry proste 15,02 g, Białko ogółem 40,3 g, Tłuszcz 27,26 g, Węglowodany ogółem 117,55 g, Sód 184 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,59 g, Błonnik pokarmowy 12,49 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 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

489 kcal	Białko ogółem 20,21 g, Tłuszcz 16,66 g, Węglowodany ogółem 66,83 g, Sód 883,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2155 kcal, Białko ogółem 106,24 g, Tłuszcz 73,52 g, Węglowodany ogółem 275,19 g, Sód 2192,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,25 g, Cukry proste 52,14 g, Błonnik pokarmowy 21,42 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
482 kcal	Białko ogółem 23,57 g, Tłuszcz 21,61 g, Węglowodany ogółem 50,9 g, Sód 882,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 6,28 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
634 kcal	Białko ogółem 39,18 g, Sód 1008 mg, Cukry proste 7,21 g, Tłuszcz 30,9 g, Węglowodany ogółem 54,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, Błonnik pokarmowy 9,31 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/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
560 kcal	Białko ogółem 22,78 g, Tłuszcz 17 g, Węglowodany ogółem 81,72 g, Sód 1349,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,61 g, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Cukry proste 5,91 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2017 kcal, Białko ogółem 112,27 g, Tłuszcz 81,69 g, Węglowodany ogółem 218,79 g, Sód 3395,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,15 g, Cukry proste 42,23 g, Błonnik pokarmowy 29,1 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