JADŁOSPIS NA 2026-09-29 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 50 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/
764 kcal	Białko ogółem 36,41 g, Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 107,24 g, Sód 570,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Cukry proste 26,38 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
757 kcal	Białko ogółem 44,09 g, Sód 624,05 mg, Cukry proste 24,75 g, Tłuszcz 7,82 g, Węglowodany ogółem 110,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,69 g, Błonnik pokarmowy 13,6 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 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
557 kcal	Białko ogółem 35,35 g, Tłuszcz 19,99 g, Węglowodany ogółem 61,02 g, Sód 796,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, Cukry proste 5,08 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Suma posiłków: 2320 kcal, Białko ogółem 128,2 g, Tłuszcz 56,15 g, Węglowodany ogółem 300,75 g, Sód 2137,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,04 g, Błonnik pokarmowy 23,93 g, Cukry proste 72,66 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
875 kcal	Białko ogółem 46,83 g, Tłuszcz 30,88 g, Węglowodany ogółem 89,41 g, Sód 758,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,45 g, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Cukry proste 17,08 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI 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/
737 kcal	Białko ogółem 44,09 g, Sód 624 mg, Cukry proste 19,76 g, Tłuszcz 7,82 g, Węglowodany ogółem 105,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,69 g, Błonnik pokarmowy 13,6 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 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 ZIOŁOWA 200 ML
603 kcal	Białko ogółem 35,41 g, Tłuszcz 20,42 g, Węglowodany ogółem 56,31 g, Sód 862,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,83 g, Cukry proste 5,67 g, Błonnik pokarmowy 8,58 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Suma posiłków: 2365 kcal, Białko ogółem 133,13 g, Tłuszcz 63,12 g, Węglowodany ogółem 260,92 g, Sód 2321,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, Błonnik pokarmowy 31,52 g, Cukry proste 50,71 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 RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 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/
886 kcal	Białko ogółem 47,28 g, Tłuszcz 30,53 g, Węglowodany ogółem 107,76 g, Sód 693,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,44 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Cukry proste 26,38 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
757 kcal	Białko ogółem 44,09 g, Sód 624,05 mg, Cukry proste 24,75 g, Tłuszcz 7,82 g, Węglowodany ogółem 110,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,69 g, Błonnik pokarmowy 13,6 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
557 kcal	Białko ogółem 35,35 g, Tłuszcz 19,99 g, Węglowodany ogółem 61,02 g, Sód 796,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, Cukry proste 5,08 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Suma posiłków: 2350 kcal, Białko ogółem 133,52 g, Tłuszcz 62,34 g, Węglowodany ogółem 288,97 g, Sód 2190,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,32 g, Błonnik pokarmowy 23,48 g, Cukry proste 64,41 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
670 kcal	Białko ogółem 34,2 g, Tłuszcz 21,03 g, Węglowodany ogółem 88,38 g, Sód 547,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,23 g, Błonnik pokarmowy 4,8 g, Cukry proste 13,79 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) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; BURAKI 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/
683 kcal	Cukry proste 20,76 g, Białko ogółem 44,35 g, Tłuszcz 7,02 g, Węglowodany ogółem 93,74 g, Sód 657,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Błonnik pokarmowy 12,78 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
580 kcal	Białko ogółem 39,06 g, Tłuszcz 20,78 g, Węglowodany ogółem 61,21 g, Sód 927,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Cukry proste 5,08 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Suma posiłków: 2083 kcal, Białko ogółem 124,41 g, Tłuszcz 52,83 g, Węglowodany ogółem 252,73 g, Sód 2208,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, Błonnik pokarmowy 21,87 g, Cukry proste 47,83 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
475 kcal	Białko ogółem 17,79 g, Tłuszcz 14,9 g, Sód 419,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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 6,3 g, Tłuszcz 1,74 g, Węglowodany ogółem 42,96 g, Sód 3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, Błonnik pokarmowy 1,92 g, Cukry proste 0,06 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
534 kcal	Cukry proste 19,34 g, Białko ogółem 12,23 g, Tłuszcz 11,18 g, Węglowodany ogółem 100,59 g, Sód 174,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,2 g, Błonnik pokarmowy 15,75 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
652 kcal	Białko ogółem 18,05 g, Tłuszcz 20,1 g, Węglowodany ogółem 107,6 g, Sód 814,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 14,71 g, Cukry proste 13,44 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Suma posiłków: 2031 kcal, Białko ogółem 54,37 g, Tłuszcz 47,92 g, Sód 1410,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, Cukry proste 43,83 g, Węglowodany ogółem 320,8 g, Błonnik pokarmowy 37,03 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA ZE SCHABU I KASZY 150 G (G) ; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; POWIDŁA 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
548 kcal	Cukry proste 13,93 g, Białko ogółem 16,54 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 43,17 g, Sód 167,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, Błonnik pokarmowy 2,7 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
721 kcal	Białko ogółem 48,28 g, Sód 618,08 mg, Cukry proste 23,45 g, Tłuszcz 6,04 g, Węglowodany ogółem 101,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,64 g, Błonnik pokarmowy 12,52 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
558 kcal	Białko ogółem 61,14 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 26,85 g, Sód 182,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,51 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 6,54 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Suma posiłków: 1977 kcal, Cukry proste 52,12 g, Białko ogółem 132,76 g, Tłuszcz 48,61 g, Węglowodany ogółem 180,62 g, Sód 1044,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,67 g, Błonnik pokarmowy 17,13 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
439 kcal	Białko ogółem 20,37 g, Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 45,96 g, Sód 249,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Błonnik pokarmowy 0,82 g, Cukry proste 27,69 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
184 kcal	Cukry proste 16,64 g, Białko ogółem 0,31 g, Węglowodany ogółem 22,74 g, Sód 16 mg, Błonnik pokarmowy 0,29 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 8,26 g, Tłuszcz 9,56 g, Węglowodany ogółem 56,56 g, Sód 158,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,1 g, Błonnik pokarmowy 5,62 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

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

651 kcal	Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 45,15 g, Sód 242,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, Błonnik pokarmowy 1,49 g, Cukry proste 25,78 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Suma posiłków: 1906 kcal, Białko ogółem 54,03 g, Tłuszcz 49,85 g, Węglowodany ogółem 182,71 g, Sód 737,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,94 g, Błonnik pokarmowy 8,67 g, Cukry proste 106,44 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; KALAREPA 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
841 kcal	Białko ogółem 46,26 g, Tłuszcz 30,23 g, Węglowodany ogółem 80,76 g, Sód 579,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,36 g, Błonnik pokarmowy 4,94 g, Cukry proste 18,15 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
757 kcal	Białko ogółem 44,09 g, Sód 624,05 mg, Cukry proste 24,75 g, Tłuszcz 7,82 g, Węglowodany ogółem 110,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,69 g, Błonnik pokarmowy 13,6 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
550 kcal	Białko ogółem 33,52 g, Tłuszcz 19,6 g, Węglowodany ogółem 44,13 g, Sód 679,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,73 g, Cukry proste 4,66 g, Błonnik pokarmowy 3,03 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Suma posiłków: 2298 kcal, Białko ogółem 130,67 g, Tłuszcz 61,65 g, Węglowodany ogółem 245,08 g, Sód 1958,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,16 g, Błonnik pokarmowy 21,57 g, Cukry proste 55,76 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; 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/
927 kcal	Białko ogółem 53,76 g, Tłuszcz 31,53 g, Węglowodany ogółem 107,76 g, Sód 708,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,85 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Cukry proste 26,38 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
776 kcal	Białko ogółem 50,92 g, Sód 648,29 mg, Cukry proste 26,39 g, Tłuszcz 7,17 g, Węglowodany ogółem 109,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g, Błonnik pokarmowy 13,17 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
622 kcal	Białko ogółem 39,81 g, Tłuszcz 24,65 g, Węglowodany ogółem 62,28 g, Sód 941,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,47 g, Cukry proste 6,15 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

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: 2475 kcal, Białko ogółem 151,29 g, Tłuszcz 67,35 g, Węglowodany ogółem 289,31 g, Sód 2374,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,96 g, Błonnik pokarmowy 22,96 g, Cukry proste 67,12 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; KALAREPA 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
589 kcal	Białko ogółem 31,81 g, Tłuszcz 24,14 g, Węglowodany ogółem 9,37 g, Sód 191,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Cukry proste 4,87 g, Błonnik pokarmowy 1,4 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
657 kcal	Białko ogółem 43,05 g, Sód 569,25 mg, Cukry proste 11,24 g, Tłuszcz 14,02 g, Węglowodany ogółem 96,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,39 g, Błonnik pokarmowy 13,52 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/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
581 kcal	Białko ogółem 29,25 g, Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 4,72 g, Sód 405,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,53 g, Cukry proste 3,68 g, Błonnik pokarmowy 0,09 g
Posiłek dodatkowy	SOK POMIDOROWY 330 ML
59 kcal	

Suma posiłków: 2060 kcal, Białko ogółem 111,49 g, Tłuszcz 61,43 g, Węglowodany ogółem 137,46 g, Sód 1245,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,51 g, Cukry proste 42,15 g, Błonnik pokarmowy 17,93 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