JADŁOSPIS NA 2026-09-30 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
686 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 27,87 g, Tłuszcz 23,26 g, Węglowodany ogółem 94,59 g, Sód 900,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
767 kcal	Białko ogółem 44,96 g, Sód 792,93 mg, Cukry proste 32,11 g, Tłuszcz 10,78 g, Węglowodany ogółem 129,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, Błonnik pokarmowy 14,39 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 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
462 kcal	Białko ogółem 24,25 g, Tłuszcz 15,9 g, Sód 434,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g, Węglowodany ogółem 57,61 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: 2219 kcal, Cukry proste 71,23 g, Białko ogółem 125,58 g, Tłuszcz 59,69 g, Węglowodany ogółem 307,12 g, Sód 2863,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,65 g, Błonnik pokarmowy 26,52 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
728 kcal	Cukry proste 19,23 g, Białko ogółem 30,11 g, Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 103,91 g, Sód 1096,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,74 g, Błonnik pokarmowy 13,2 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 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) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
737 kcal	Białko ogółem 43,89 g, Sód 816,12 mg, Cukry proste 28,02 g, Tłuszcz 10,43 g, Węglowodany ogółem 123,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 13,92 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 G ; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
585 kcal	Białko ogółem 28,7 g, Tłuszcz 17,11 g, Sód 630,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 2,36 g, Błonnik pokarmowy 13,34 g, Węglowodany ogółem 83,04 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: 2262 kcal, Cukry proste 59,51 g, Białko ogółem 125,65 g, Tłuszcz 59,2 g, Węglowodany ogółem 323,73 g, Sód 3207,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,59 g, Błonnik pokarmowy 40,46 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 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/
685 kcal	Cukry proste 18,94 g, Białko ogółem 27,82 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 94,4 g, Sód 900,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, Błonnik pokarmowy 7,08 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 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) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
757 kcal	Białko ogółem 43,89 g, Sód 816,17 mg, Cukry proste 33,01 g, Tłuszcz 10,43 g, Węglowodany ogółem 128,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 13,92 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
462 kcal	Białko ogółem 24,25 g, Tłuszcz 15,9 g, Sód 434,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g, Węglowodany ogółem 57,61 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: 2116 kcal, Cukry proste 63,74 g, Białko ogółem 118,91 g, Tłuszcz 57,08 g, Węglowodany ogółem 293,78 g, Sód 2815,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,28 g, Błonnik pokarmowy 25,55 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
692 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 28,63 g, Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 94,59 g, Sód 937,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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 spec. 80 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
721 kcal	Cukry proste 25,73 g, Białko ogółem 42,47 g, Tłuszcz 11,96 g, Węglowodany ogółem 117,72 g, Sód 524,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Błonnik pokarmowy 13,31 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
462 kcal	Białko ogółem 24,25 g, Tłuszcz 15,9 g, Sód 434,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g, Węglowodany ogółem 57,61 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: 2087 kcal, Cukry proste 56,6 g, Białko ogółem 118,3 g, Tłuszcz 58,84 g, Węglowodany ogółem 282,82 g, Sód 2560,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,95 g, Błonnik pokarmowy 24,99 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
409 kcal	Białko ogółem 12,16 g, Tłuszcz 14,79 g, Węglowodany ogółem 59,38 g, Sód 654,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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

Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI KŁADZIONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
759 kcal	Cukry proste 31,05 g, Białko ogółem 18,53 g, Tłuszcz 10,69 g, Węglowodany ogółem 151,82 g, Sód 75,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, Błonnik pokarmowy 9,48 g
Kolacja	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P) ; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
662 kcal	Białko ogółem 24,15 g, Tłuszcz 20,51 g, Węglowodany ogółem 101,95 g, Sód 522,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Błonnik pokarmowy 12,73 g, Cukry proste 9,36 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: 2152 kcal, Białko ogółem 60,92 g, Tłuszcz 50,01 g, Węglowodany ogółem 379,03 g, Sód 1254,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,18 g, Cukry proste 70,46 g, Błonnik pokarmowy 30,57 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z KURCZAKA I KASZY 180 G (G) ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
783 kcal	Białko ogółem 35,48 g, Tłuszcz 34,73 g, Węglowodany ogółem 84,38 g, Sód 126,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,05 g, Cukry proste 21,56 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; 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
715 kcal	Białko ogółem 42,75 g, Sód 805,41 mg, Cukry proste 32,27 g, Tłuszcz 9,04 g, Węglowodany ogółem 122,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,88 g, Błonnik pokarmowy 13,27 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
376 kcal	Białko ogółem 30,66 g, Tłuszcz 18,37 g, Węglowodany ogółem 22,57 g, Sód 100,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,51 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 2,17 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: 2054 kcal, Białko ogółem 121,79 g, Tłuszcz 68,14 g, Węglowodany ogółem 247,92 g, Sód 1221,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,22 g, Błonnik pokarmowy 20,42 g, Cukry proste 68,6 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
445 kcal	Cukry proste 27,83 g, Białko ogółem 21,41 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 44,04 g, Sód 249,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Błonnik pokarmowy 1,72 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) ; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 200 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
406 kcal	Cukry proste 25,58 g, Białko ogółem 16,12 g, Tłuszcz 13,69 g, Węglowodany ogółem 56,31 g, Sód 147,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,37 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

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 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: 1828 kcal, Cukry proste 128,42 g, Białko ogółem 87,87 g, Tłuszcz 67,47 g, Węglowodany ogółem 218,94 g, Sód 880,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,77 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
678 kcal	Cukry proste 18,61 g, Białko ogółem 28,48 g, Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 92,12 g, Sód 913,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, Błonnik pokarmowy 7,74 g
Drugie śniadanie	PASTA Z ŁOSOSIA 70 G /Alergeny: 1,4,6,10,7/
157 kcal	Cukry proste 1,65 g, Białko ogółem 12,01 g, Tłuszcz 11,15 g, Węglowodany ogółem 2,03 g, Sód 634,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,74 g, Błonnik pokarmowy 0,06 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; MAKARON Z SOSEM BOLOŃSKIM I SOCZEWICĄ 360 G /Alergeny: 1,9,10,3,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
985 kcal	Białko ogółem 37,56 g, Sód 333,73 mg, Cukry proste 36,42 g, Tłuszcz 13,94 g, Węglowodany ogółem 185,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g, Błonnik pokarmowy 17,95 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
455 kcal	Białko ogółem 24,91 g, Tłuszcz 16,02 g, Sód 447,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 1,56 g, Błonnik pokarmowy 5,21 g, Węglowodany ogółem 55,33 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2453 kcal, Cukry proste 75,64 g, Białko ogółem 116,31 g, Tłuszcz 70,63 g, Węglowodany ogółem 352,7 g, Sód 2329,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,07 g, Błonnik pokarmowy 30,96 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
698 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 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 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) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
757 kcal	Białko ogółem 43,89 g, Sód 816,17 mg, Cukry proste 33,01 g, Tłuszcz 10,43 g, Węglowodany ogółem 128,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 13,92 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
495 kcal	Białko ogółem 30,57 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 449,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,78 g, Węglowodany ogółem 57,28 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2162 kcal, Cukry proste 61,75 g, Białko ogółem 128,43 g, Tłuszcz 59,03 g, Węglowodany ogółem 290,71 g, Sód 3007,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,97 g, Błonnik pokarmowy 24,58 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/; PASTA Z ŁOSOSIA 70 G /Alergeny: 1,4,6,10,7/
581 kcal	Białko ogółem 30,48 g, Tłuszcz 28,05 g, Węglowodany ogółem 54,38 g, Sód 1457,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,17 g, Cukry proste 6,98 g, Błonnik pokarmowy 6,97 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 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) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
615 kcal	Białko ogółem 42,63 g, Sód 814,86 mg, Cukry proste 8,49 g, Tłuszcz 10,05 g, Węglowodany ogółem 94,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g, Błonnik pokarmowy 11,78 g
Podwieczorek	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
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
566 kcal	Białko ogółem 30,27 g, Tłuszcz 16,94 g, Sód 564,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,03 g, Błonnik pokarmowy 10,7 g, Węglowodany ogółem 75,67 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: 2033 kcal, Białko ogółem 128,97 g, Tłuszcz 63,2 g, Węglowodany ogółem 249,76 g, Sód 4138,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,04 g, Cukry proste 34,98 g, Błonnik pokarmowy 33,08 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