JADŁOSPIS NA 2026-10-06 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
816 kcal	Białko ogółem 42,07 g, Tłuszcz 25,87 g, Węglowodany ogółem 105,69 g, Sód 645,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, Błonnik pokarmowy 5,37 g, Cukry proste 24,89 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
648 kcal	Białko ogółem 35,75 g, Sód 831,89 mg, Cukry proste 29,43 g, Tłuszcz 8,58 g, Węglowodany ogółem 114,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,54 g, Błonnik pokarmowy 15,87 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	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
505 kcal	Białko ogółem 31,15 g, Tłuszcz 16,99 g, Sód 454,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2233 kcal, Białko ogółem 131,32 g, Tłuszcz 58,29 g, Węglowodany ogółem 306,6 g, Sód 2572,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, Błonnik pokarmowy 27,25 g, Cukry proste 79,18 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KALAREPA 50 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/
846 kcal	Białko ogółem 44,41 g, Tłuszcz 28,14 g, Węglowodany ogółem 109,3 g, Sód 812,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,01 g, Błonnik pokarmowy 12,55 g, Cukry proste 20,57 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
628 kcal	Białko ogółem 35,75 g, Sód 831,84 mg, Cukry proste 24,44 g, Tłuszcz 8,58 g, Węglowodany ogółem 109,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,54 g, Błonnik pokarmowy 15,87 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
651 kcal	Białko ogółem 30,18 g, Tłuszcz 18,27 g, Sód 640,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 5,94 g, Węglowodany ogółem 96,84 g, Błonnik pokarmowy 13,1 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: 2297 kcal, Białko ogółem 127,14 g, Tłuszcz 59,59 g, Węglowodany ogółem 330,41 g, Sód 2855,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,18 g, Błonnik pokarmowy 42,02 g, Cukry proste 64,05 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/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
787 kcal	Białko ogółem 41,06 g, Tłuszcz 27,09 g, Węglowodany ogółem 96,65 g, Sód 612,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,88 g, Błonnik pokarmowy 5,37 g, Cukry proste 18,59 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
648 kcal	Białko ogółem 35,75 g, Sód 831,89 mg, Cukry proste 29,43 g, Tłuszcz 8,58 g, Węglowodany ogółem 114,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,54 g, Błonnik pokarmowy 15,87 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
469 kcal	Białko ogółem 24,62 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 439,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,16 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2076 kcal, Białko ogółem 118,23 g, Tłuszcz 56,25 g, Węglowodany ogółem 285,07 g, Sód 2453,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,67 g, Błonnik pokarmowy 26,75 g, Cukry proste 64,49 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
816 kcal	Białko ogółem 42,07 g, Tłuszcz 25,87 g, Węglowodany ogółem 105,69 g, Sód 645,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, Błonnik pokarmowy 5,37 g, Cukry proste 24,89 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) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
650 kcal	Cukry proste 23,82 g, Białko ogółem 41,45 g, Tłuszcz 12,25 g, Węglowodany ogółem 101,15 g, Sód 582,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,18 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
470 kcal	Białko ogółem 24,67 g, Tłuszcz 15,99 g, Sód 439,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2108 kcal, Białko ogółem 124,99 g, Tłuszcz 58,71 g, Węglowodany ogółem 280,79 g, Sód 2237,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,81 g, Błonnik pokarmowy 26,76 g, Cukry proste 65,32 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
749 kcal	Białko ogółem 23,1 g, Tłuszcz 18,49 g, Węglowodany ogółem 125,52 g, Sód 427,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,29 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g, Cukry proste 25,69 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	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) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
586 kcal	Cukry proste 41,19 g, Białko ogółem 12,99 g, Tłuszcz 12,24 g, Węglowodany ogółem 117,06 g, Sód 284,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g, Błonnik pokarmowy 22,53 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
435 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 14,99 g, Sód 424,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
249 kcal	Białko ogółem 5,11 g, Tłuszcz 5,59 g, Węglowodany ogółem 50,47 g, Sód 192,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g

Suma posiłków: 2069 kcal, Białko ogółem 59,69 g, Tłuszcz 51,41 g, Węglowodany ogółem 363,4 g, Sód 1329,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,96 g, Błonnik pokarmowy 44,79 g, Cukry proste 91,45 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z INDYKA I KASZY 180 G (G) ; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
787 kcal	Białko ogółem 62,82 g, Tłuszcz 15,4 g, Sód 159,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,28 g, Cukry proste 30,34 g, Węglowodany ogółem 100,92 g, Błonnik pokarmowy 4,56 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) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
670 kcal	Cukry proste 28,81 g, Białko ogółem 41,45 g, Tłuszcz 12,25 g, Węglowodany ogółem 106,14 g, Sód 582,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,18 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
435 kcal	Cukry proste 1,92 g, Białko ogółem 40,97 g, Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 24,75 g, Sód 125,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, Błonnik pokarmowy 1,9 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: 2032 kcal, Białko ogółem 151,99 g, Tłuszcz 50,15 g, Sód 962,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,38 g, Cukry proste 76,87 g, Węglowodany ogółem 252,11 g, Błonnik pokarmowy 22,79 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 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/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
596 kcal	Cukry proste 55,44 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 77,82 g, Sód 202,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; 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

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: 2066 kcal, Białko ogółem 102,33 g, Tłuszcz 75,95 g, Węglowodany ogółem 245,43 g, Sód 936,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,57 g, Błonnik pokarmowy 8,91 g, Cukry proste 158,18 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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/
796 kcal	Białko ogółem 42,78 g, Tłuszcz 27,35 g, Węglowodany ogółem 97,51 g, Sód 629,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,91 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 19,95 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	BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KLUSKI MAZURSKIE 300 G (G) /Alergeny: 1,3/; KAPUSTA KISZONA GOTOWANA 150 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
876 kcal	Cukry proste 20,74 g, Białko ogółem 25,73 g, Tłuszcz 14,08 g, Węglowodany ogółem 171,43 g, Sód 513,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,9 g, Błonnik pokarmowy 19,92 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
462 kcal	Białko ogółem 25,28 g, Tłuszcz 16,1 g, Sód 452 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 3,04 g, Węglowodany ogółem 56,88 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2315 kcal, Białko ogółem 112,93 g, Tłuszcz 62,69 g, Węglowodany ogółem 341,96 g, Sód 2802,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,25 g, Błonnik pokarmowy 36,31 g, Cukry proste 55,91 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
854 kcal	Białko ogółem 46,92 g, Tłuszcz 31,51 g, Węglowodany ogółem 97,53 g, Sód 680,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g, Błonnik pokarmowy 5,37 g, Cukry proste 19,01 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 Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
662 kcal	Cukry proste 32 g, Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 11,77 g, Węglowodany ogółem 113,42 g, Sód 626,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g, Błonnik pokarmowy 17,15 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2179 kcal, Białko ogółem 128,62 g, Tłuszcz 64,73 g, Węglowodany ogółem 281,95 g, Sód 2325,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,14 g, Błonnik pokarmowy 27,22 g, Cukry proste 65,6 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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z RYBY GOTOWANEJ 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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/
544 kcal	Cukry proste 6,85 g, Białko ogółem 33,31 g, Tłuszcz 22,28 g, Węglowodany ogółem 55,34 g, Sód 502,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,9 g, Błonnik pokarmowy 7,39 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
554 kcal	Białko ogółem 35,17 g, Sód 828,92 mg, Cukry proste 10,28 g, Tłuszcz 8 g, Węglowodany ogółem 92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,48 g, Błonnik pokarmowy 12,95 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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 ZIOŁOWA 200 ML
573 kcal	Białko ogółem 30,64 g, Tłuszcz 17,02 g, Sód 568,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Cukry proste 2,51 g, Węglowodany ogółem 77,22 g, Błonnik pokarmowy 11,16 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /Alergeny: 7,1,8,11/
209 kcal	Białko ogółem 20,16 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 7,29 g, Sód 570,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 0,9 g

Suma posiłków: 2013 kcal, Cukry proste 46,24 g, Białko ogółem 122,5 g, Tłuszcz 59,6 g, Węglowodany ogółem 262,06 g, Sód 3110,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,71 g, Błonnik pokarmowy 38,95 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