JADŁOSPIS NA 2026-10-08 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; MIÓD 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/
751 kcal	Białko ogółem 27,56 g, Tłuszcz 21,95 g, Węglowodany ogółem 113,25 g, Sód 938,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,43 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 37,37 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 KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
693 kcal	Białko ogółem 42,74 g, Sód 862,06 mg, Cukry proste 23,8 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 112,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g, Błonnik pokarmowy 12,19 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 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
540 kcal	Białko ogółem 39,42 g, Tłuszcz 15,85 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Cukry proste 7,79 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2290 kcal, Białko ogółem 144,9 g, Tłuszcz 56 g, Węglowodany ogółem 313,1 g, Sód 2484,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,22 g, Błonnik pokarmowy 24,03 g, Cukry proste 84,88 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
731 kcal	Białko ogółem 30,44 g, Tłuszcz 23,13 g, Węglowodany ogółem 106,34 g, Sód 1134,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, Błonnik pokarmowy 13,11 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) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
693 kcal	Białko ogółem 42,74 g, Sód 862,06 mg, Cukry proste 23,8 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 112,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g, Błonnik pokarmowy 12,19 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
583 kcal	Białko ogółem 41,71 g, Tłuszcz 16,76 g, Sód 629,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,34 g, Cukry proste 8,08 g, Węglowodany ogółem 72,21 g, Błonnik pokarmowy 10,32 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2221 kcal, Białko ogółem 144,52 g, Tłuszcz 55,84 g, Węglowodany ogółem 303,4 g, Sód 2806,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,19 g, Błonnik pokarmowy 36,88 g, Cukry proste 61,11 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 KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; MIÓD 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/
744 kcal	Białko ogółem 26,75 g, Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 113,06 g, Sód 901,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 37,23 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 KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
693 kcal	Białko ogółem 42,74 g, Sód 862,06 mg, Cukry proste 23,8 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 112,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g, Błonnik pokarmowy 12,19 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
540 kcal	Białko ogółem 39,42 g, Tłuszcz 15,85 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Cukry proste 7,79 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2191 kcal, Białko ogółem 138,54 g, Tłuszcz 53,52 g, Węglowodany ogółem 300,61 g, Sód 2377,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,82 g, Błonnik pokarmowy 23,53 g, Cukry proste 76,49 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 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/
691 kcal	Białko ogółem 30,52 g, Tłuszcz 22,83 g, Węglowodany ogółem 93,39 g, Sód 1083,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
607 kcal	Cukry proste 18,08 g, Białko ogółem 40,97 g, Tłuszcz 11,39 g, Węglowodany ogółem 91,02 g, Sód 593,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Błonnik pokarmowy 11,93 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
575 kcal	Białko ogółem 45,9 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 7,79 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
212 kcal	Białko ogółem 24,43 g, Tłuszcz 12,14 g, Sód 88,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g, Cukry proste 0,77 g, Węglowodany ogółem 1,39 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g

Suma posiłków: 2175 kcal, Białko ogółem 148,27 g, Tłuszcz 66,21 g, Węglowodany ogółem 257,8 g, Sód 2308,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,58 g, Błonnik pokarmowy 22,63 g, Cukry proste 51,81 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 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 12,24 g, Tłuszcz 14,79 g, Węglowodany ogółem 79,26 g, Sód 656,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 22,01 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
320 kcal	Białko ogółem 6,9 g, Tłuszcz 1,89 g, Węglowodany ogółem 70,26 g, Sód 12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,38 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Cukry proste 16,26 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI KŁADZIONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
613 kcal	Cukry proste 12,3 g, Białko ogółem 18,34 g, Tłuszcz 10,57 g, Węglowodany ogółem 114,86 g, Sód 75,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,78 g, Błonnik pokarmowy 8,23 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
657 kcal	Białko ogółem 23,02 g, Tłuszcz 20,51 g, Węglowodany ogółem 101,46 g, Sód 524,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Błonnik pokarmowy 12,27 g, Cukry proste 9,7 g
Posiłek dodatkowy	BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
94 kcal	Białko ogółem 2,75 g, Błonnik pokarmowy 0,48 g, Tłuszcz 1,13 g, Węglowodany ogółem 18 g, Cukry proste 0,48 g, Sód 12 mg

Suma posiłków: 2173 kcal, Białko ogółem 63,25 g, Tłuszcz 48,89 g, Węglowodany ogółem 383,84 g, Sód 1280,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,96 g, Cukry proste 60,75 g, Błonnik pokarmowy 29,31 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z SZYNKI I KASZY 150 G (G) ; JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) ; MIÓD 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
765 kcal	Białko ogółem 40,26 g, Tłuszcz 14,93 g, Sód 131,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g, Cukry proste 39,19 g, Węglowodany ogółem 119,54 g, Błonnik pokarmowy 5,52 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) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
635 kcal	Białko ogółem 41,25 g, Sód 850,59 mg, Cukry proste 22,94 g, Tłuszcz 8,56 g, Węglowodany ogółem 103,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 11,47 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
418 kcal	Białko ogółem 27,01 g, Tłuszcz 24,91 g, Węglowodany ogółem 22,08 g, Sód 106,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 2,06 g, Cukry proste 2,08 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 1992 kcal, Białko ogółem 130,37 g, Tłuszcz 51,4 g, Sód 1183,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,73 g, Cukry proste 76,81 g, Węglowodany ogółem 261,09 g, Błonnik pokarmowy 19,05 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	BROKUŁOWA 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)
595 kcal	Cukry proste 52,76 g, Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 75,1 g, Sód 146,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,48 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 ZIOŁOWA 200 ML

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 302,63 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: 1987 kcal, Białko ogółem 102,9 g, Tłuszcz 70,4 g, Węglowodany ogółem 236,76 g, Sód 856,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,26 g, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Cukry proste 152,99 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; MIÓD 25 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/
742 kcal	Białko ogółem 27,53 g, Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 111,67 g, Sód 910,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Cukry proste 37,56 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	ŻUREK 400 G (G) /Alergeny: 7,9,1,6,10/; PIECZEŃ RZYMSKA 120 G /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
760 kcal	Cukry proste 25,38 g, Białko ogółem 33,35 g, Tłuszcz 17,41 g, Węglowodany ogółem 122,68 g, Sód 702,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,2 g, Błonnik pokarmowy 14,15 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; 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
522 kcal	Białko ogółem 25,88 g, Tłuszcz 16,87 g, Sód 446,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Cukry proste 11,06 g, Węglowodany ogółem 69,12 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2238 kcal, Białko ogółem 116,39 g, Tłuszcz 61,69 g, Węglowodany ogółem 315,65 g, Sód 2240,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,26 g, Błonnik pokarmowy 29,81 g, Cukry proste 81,67 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; MIÓD 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/
757 kcal	Białko ogółem 29,95 g, Tłuszcz 22,69 g, Węglowodany ogółem 110,32 g, Sód 1079,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 35,35 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
693 kcal	Białko ogółem 42,74 g, Sód 862,06 mg, Cukry proste 23,8 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 112,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g, Błonnik pokarmowy 12,19 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
575 kcal	Białko ogółem 45,9 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 7,79 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
212 kcal	Białko ogółem 24,43 g, Tłuszcz 12,14 g, Sód 88,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g, Cukry proste 0,77 g, Węglowodany ogółem 1,39 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g

Suma posiłków: 2327 kcal, Białko ogółem 149,47 g, Tłuszcz 65,21 g, Węglowodany ogółem 296,38 g, Sód 2573,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,29 g, Błonnik pokarmowy 22,03 g, Cukry proste 74,01 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/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/
490 kcal	Białko ogółem 24,03 g, Tłuszcz 21,27 g, Węglowodany ogółem 53,5 g, Sód 880,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,76 g, Cukry proste 5,99 g, Błonnik pokarmowy 7,21 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 KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ b/c 100G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
706 kcal	Białko ogółem 42,49 g, Sód 798,09 mg, Cukry proste 15,42 g, Tłuszcz 15,82 g, Węglowodany ogółem 104,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,2 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Podwieczorek	CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
564 kcal	Białko ogółem 43,28 g, Tłuszcz 16,59 g, Sód 563,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,34 g, Cukry proste 6,75 g, Węglowodany ogółem 64,84 g, Błonnik pokarmowy 7,68 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2208 kcal, Białko ogółem 148,28 g, Tłuszcz 75,66 g, Węglowodany ogółem 241,04 g, Sód 2422,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,02 g, Cukry proste 40,73 g, Błonnik pokarmowy 42,43 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