JADŁOSPIS NA 2026-10-02 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Cukry proste 25,69 g, Białko ogółem 36,31 g, Tłuszcz 22,44 g, Węglowodany ogółem 102,71 g, Sód 569,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,27 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
727 kcal	Cukry proste 35,91 g, Białko ogółem 33,72 g, Tłuszcz 11,7 g, Węglowodany ogółem 129,35 g, Sód 577,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, Błonnik pokarmowy 17,06 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
603 kcal	Białko ogółem 36,17 g, Tłuszcz 23,89 g, Węglowodany ogółem 62,97 g, Sód 811,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,14 g, Cukry proste 6,44 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2317 kcal, Cukry proste 92,04 g, Białko ogółem 119,75 g, Tłuszcz 65,13 g, Węglowodany ogółem 324,73 g, Sód 2128,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,71 g, Błonnik pokarmowy 28,22 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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/
767 kcal	Cukry proste 18,94 g, Białko ogółem 39,56 g, Tłuszcz 23,46 g, Węglowodany ogółem 105,66 g, Sód 769,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,02 g, Błonnik pokarmowy 13,27 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
650 kcal	Białko ogółem 35,52 g, Sód 606,51 mg, Cukry proste 32,79 g, Tłuszcz 8,33 g, Węglowodany ogółem 116,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,67 g, Błonnik pokarmowy 18,27 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
612 kcal	Białko ogółem 36,2 g, Tłuszcz 22,31 g, Węglowodany ogółem 72,03 g, Sód 994,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,74 g, Cukry proste 5,73 g, Błonnik pokarmowy 11,09 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/
130 kcal	Białko ogółem 2,46 g, Błonnik pokarmowy 3,17 g, Cukry proste 9,68 g, Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 26,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 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: 2281 kcal, Cukry proste 67,14 g, Białko ogółem 124,61 g, Tłuszcz 62,94 g, Węglowodany ogółem 321,41 g, Sód 2493,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, Błonnik pokarmowy 45,8 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Cukry proste 25,69 g, Białko ogółem 36,31 g, Tłuszcz 22,44 g, Węglowodany ogółem 102,71 g, Sód 569,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
670 kcal	Białko ogółem 35,52 g, Sód 606,56 mg, Cukry proste 37,78 g, Tłuszcz 8,33 g, Węglowodany ogółem 121,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,67 g, Błonnik pokarmowy 18,27 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
603 kcal	Białko ogółem 36,17 g, Tłuszcz 23,89 g, Węglowodany ogółem 62,97 g, Sód 811,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,14 g, Cukry proste 6,44 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2192 kcal, Cukry proste 79,41 g, Białko ogółem 119,17 g, Tłuszcz 63,2 g, Węglowodany ogółem 298,47 g, Sód 2110,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, Błonnik pokarmowy 29,43 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 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/
743 kcal	Cukry proste 16,96 g, Białko ogółem 42,69 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 93,01 g, Sód 584,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
655 kcal	Cukry proste 23,5 g, Białko ogółem 33,9 g, Tłuszcz 11,76 g, Węglowodany ogółem 110,18 g, Sód 510,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,83 g, Błonnik pokarmowy 15,77 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
558 kcal	Białko ogółem 35,16 g, Tłuszcz 19,99 g, Węglowodany ogółem 61,51 g, Sód 797,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, Cukry proste 4,98 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2106 kcal, Cukry proste 63,14 g, Białko ogółem 118,85 g, Tłuszcz 59,26 g, Węglowodany ogółem 285,1 g, Sód 1967,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,32 g, Błonnik pokarmowy 26,75 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
460 kcal	Białko ogółem 17,64 g, Tłuszcz 14,88 g, Sód 418,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Cukry proste 10,22 g, Węglowodany ogółem 66,1 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
609 kcal	Cukry proste 37,73 g, Białko ogółem 13,33 g, Tłuszcz 12,15 g, Węglowodany ogółem 121,69 g, Sód 228,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,35 g, Błonnik pokarmowy 20,79 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
653 kcal	Białko ogółem 17,86 g, Tłuszcz 20,1 g, Węglowodany ogółem 108,09 g, Sód 814,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 14,81 g, Cukry proste 13,34 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: 2092 kcal, Białko ogółem 56,03 g, Tłuszcz 49,12 g, Sód 1473,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,66 g, Cukry proste 87,05 g, Węglowodany ogółem 377,14 g, Błonnik pokarmowy 43,75 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z SZYNKI I KASZY 150 G (G) ; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G) ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
596 kcal	Białko ogółem 40,28 g, Tłuszcz 17,19 g, Sód 214,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,56 g, Cukry proste 37,09 g, Węglowodany ogółem 71,39 g, Błonnik pokarmowy 3,01 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
619 kcal	Białko ogółem 33,94 g, Sód 594,12 mg, Cukry proste 34,76 g, Tłuszcz 7,16 g, Węglowodany ogółem 112,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Błonnik pokarmowy 17,4 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
412 kcal	Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 36,9 g, Tłuszcz 18,35 g, Węglowodany ogółem 25,63 g, Sód 111,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,01 g, Błonnik pokarmowy 2,09 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: 1997 kcal, Białko ogółem 118,32 g, Tłuszcz 44,69 g, Sód 932,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,03 g, Cukry proste 99,82 g, Węglowodany ogółem 290,59 g, Błonnik pokarmowy 26,27 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
437 kcal	Białko ogółem 20,41 g, Tłuszcz 19,7 g, Węglowodany ogółem 45,18 g, Sód 249,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Błonnik pokarmowy 1,58 g, Cukry proste 27,75 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
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

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

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
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: 2087 kcal, Białko ogółem 102,71 g, Tłuszcz 76,16 g, Węglowodany ogółem 249,28 g, Sód 879,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,59 g, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Cukry proste 154,78 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/
717 kcal	Cukry proste 18,32 g, Białko ogółem 37,93 g, Tłuszcz 22,67 g, Węglowodany ogółem 93,87 g, Sód 586,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 7,81 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	PIECZARKOWA Z MAKARONEM 400 G (G) /Alergeny: 7,1,3,9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
803 kcal	Cukry proste 30,52 g, Białko ogółem 39,25 g, Tłuszcz 18,77 g, Węglowodany ogółem 125,65 g, Sód 828,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,02 g, Błonnik pokarmowy 16,34 g
Kolacja	TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /Alergeny: 7/; SŁONECZNIK 15 G /Alergeny: 1,8,11/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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
649 kcal	Cukry proste 5,37 g, Sód 811,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Białko ogółem 38,23 g, Tłuszcz 28,08 g, Węglowodany ogółem 63,93 g, Błonnik pokarmowy 6,53 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: 2341 kcal, Cukry proste 63,71 g, Białko ogółem 126,58 g, Tłuszcz 78,06 g, Węglowodany ogółem 294,97 g, Sód 2349,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,84 g, Błonnik pokarmowy 31,18 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
782 kcal	Cukry proste 25,69 g, Białko ogółem 42,79 g, Tłuszcz 23,44 g, Węglowodany ogółem 102,71 g, Sód 584,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
670 kcal	Białko ogółem 35,52 g, Sód 606,56 mg, Cukry proste 37,78 g, Tłuszcz 8,33 g, Węglowodany ogółem 121,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,67 g, Błonnik pokarmowy 18,27 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

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 200 G ; CYTRYNA 15 G
626 kcal	Białko ogółem 39,88 g, Tłuszcz 24,68 g, Węglowodany ogółem 63,16 g, Sód 942,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,47 g, Cukry proste 6,44 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2256 kcal, Cukry proste 79,83 g, Białko ogółem 129,79 g, Tłuszcz 65,19 g, Węglowodany ogółem 299,28 g, Sód 2262,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,16 g, Błonnik pokarmowy 29,43 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 39,28 g, Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 53,2 g, Sód 582,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,45 g, Cukry proste 5,14 g, Błonnik pokarmowy 7,16 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
569 kcal	Białko ogółem 34,96 g, Sód 832,84 mg, Cukry proste 10,42 g, Tłuszcz 10,76 g, Węglowodany ogółem 88,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,64 g, Błonnik pokarmowy 13,38 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	TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 100G /Alergeny: 7/; SŁONECZNIK 15 G /Alergeny: 1,8,11/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
680 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 928,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, Białko ogółem 41,43 g, Tłuszcz 28,7 g, Węglowodany ogółem 68,35 g, Błonnik pokarmowy 9,35 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/
80 kcal	Białko ogółem 2,16 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Cukry proste 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 15,92 g

Suma posiłków: 2092 kcal, Białko ogółem 125,21 g, Tłuszcz 70,01 g, Węglowodany ogółem 253,11 g, Sód 2422,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, Cukry proste 42,76 g, Błonnik pokarmowy 35,48 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