JADŁOSPIS NA 2026-10-04 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
505 kcal	Białko ogółem 26,31 g, Tłuszcz 17,49 g, Sód 457 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,22 g, Cukry proste 4,8 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g, Węglowodany ogółem 62,67 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
787 kcal	Białko ogółem 45,61 g, Sód 467,36 mg, Cukry proste 27,55 g, Tłuszcz 15,4 g, Węglowodany ogółem 120,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, Błonnik pokarmowy 13,86 g
Podwieczorek	BUDYŃ 200 G (G) /Alergeny: 7/
213 kcal	Białko ogółem 6,88 g, Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 37,42 g, Sód 90,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, Błonnik pokarmowy 0,05 g, Cukry proste 25,47 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
430 kcal	Białko ogółem 18,05 g, Tłuszcz 14,45 g, Węglowodany ogółem 59,47 g, Sód 890,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 3,62 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 130 G /Alergeny: 7/
139 kcal	Cukry proste 4,84 g, Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 5,03 g, Węglowodany ogółem 5,29 g, Sód 57,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g

Suma posiłków: 2164 kcal, Białko ogółem 121,49 g, Tłuszcz 59,4 g, Sód 2058,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,37 g, Cukry proste 72,58 g, Błonnik pokarmowy 23,83 g, Węglowodany ogółem 294,74 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
763 kcal	Białko ogółem 32,95 g, Tłuszcz 25,44 g, Sód 657,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, Cukry proste 8,98 g, Błonnik pokarmowy 13,06 g, Węglowodany ogółem 108,72 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
767 kcal	Białko ogółem 45,61 g, Sód 467,31 mg, Cukry proste 22,56 g, Tłuszcz 15,4 g, Węglowodany ogółem 115,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, Błonnik pokarmowy 13,86 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
472 kcal	Białko ogółem 20,29 g, Tłuszcz 15,35 g, Węglowodany ogółem 68,79 g, Sód 1086,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,79 g, Cukry proste 3,77 g, Błonnik pokarmowy 11,13 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 130 G /Alergeny: 7/
139 kcal	Cukry proste 4,84 g, Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 5,03 g, Węglowodany ogółem 5,29 g, Sód 57,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 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: 2231 kcal, Białko ogółem 123,49 g, Tłuszcz 64,22 g, Sód 2363,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,08 g, Cukry proste 46,45 g, Błonnik pokarmowy 38,05 g, Węglowodany ogółem 307,7 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
505 kcal	Białko ogółem 26,31 g, Tłuszcz 17,49 g, Sód 457 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,22 g, Cukry proste 4,8 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g, Węglowodany ogółem 62,67 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
787 kcal	Białko ogółem 45,61 g, Sód 467,36 mg, Cukry proste 27,55 g, Tłuszcz 15,4 g, Węglowodany ogółem 120,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, Błonnik pokarmowy 13,86 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
429 kcal	Białko ogółem 18 g, Tłuszcz 14,44 g, Węglowodany ogółem 59,28 g, Sód 890,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, Cukry proste 3,48 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 130 G /Alergeny: 7/
139 kcal	Cukry proste 4,84 g, Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 5,03 g, Węglowodany ogółem 5,29 g, Sód 57,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g

Suma posiłków: 1950 kcal, Białko ogółem 114,56 g, Tłuszcz 55,36 g, Sód 1966,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,98 g, Cukry proste 46,97 g, Błonnik pokarmowy 23,73 g, Węglowodany ogółem 257,13 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
540 kcal	Białko ogółem 32,79 g, Tłuszcz 18,49 g, Sód 472 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, Cukry proste 4,8 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g, Węglowodany ogółem 62,67 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) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
750 kcal	Cukry proste 21,16 g, Białko ogółem 43,09 g, Tłuszcz 17,44 g, Węglowodany ogółem 108,9 g, Sód 197,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,39 g, Błonnik pokarmowy 12,58 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 22,12 g, Tłuszcz 14,68 g, Węglowodany ogółem 59,5 g, Sód 1070,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, Cukry proste 3,65 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 130 G /Alergeny: 7/
139 kcal	Cukry proste 4,84 g, Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 5,03 g, Węglowodany ogółem 5,29 g, Sód 57,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g

Suma posiłków: 1967 kcal, Białko ogółem 122,64 g, Tłuszcz 58,64 g, Sód 1891,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,53 g, Cukry proste 40,75 g, Błonnik pokarmowy 22,5 g, Węglowodany ogółem 245,66 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
430 kcal	Białko ogółem 17,87 g, Tłuszcz 15,48 g, Sód 419,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 1,71 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g, Węglowodany ogółem 57,06 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
652 kcal	Cukry proste 19,74 g, Białko ogółem 18,21 g, Tłuszcz 14,59 g, Węglowodany ogółem 117,69 g, Sód 131,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,44 g, Błonnik pokarmowy 15,5 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
660 kcal	Białko ogółem 19,09 g, Tłuszcz 19,81 g, Węglowodany ogółem 109,9 g, Sód 904,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, Błonnik pokarmowy 15,48 g, Cukry proste 15,14 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: 2215 kcal, Białko ogółem 61,63 g, Tłuszcz 50,74 g, Sód 1472,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,85 g, Cukry proste 67,85 g, Błonnik pokarmowy 39,72 g, Węglowodany ogółem 395,17 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z PIERSI Z KURCZAKA I KASZY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
797 kcal	Białko ogółem 50,28 g, Tłuszcz 10,02 g, Sód 159,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,19 g, Cukry proste 26,19 g, Węglowodany ogółem 128,92 g, Błonnik pokarmowy 5,97 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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
745 kcal	Białko ogółem 44,47 g, Sód 456,6 mg, Cukry proste 26,81 g, Tłuszcz 14,01 g, Węglowodany ogółem 114,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,54 g, Błonnik pokarmowy 13,21 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
418 kcal	Białko ogółem 27,01 g, Tłuszcz 24,91 g, Węglowodany ogółem 22,08 g, Sód 106,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 2,06 g, Cukry proste 2,08 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 130 G /Alergeny: 7/
139 kcal	Cukry proste 4,84 g, Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 5,03 g, Węglowodany ogółem 5,29 g, Sód 57,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g

Suma posiłków: 2189 kcal, Białko ogółem 146,4 g, Tłuszcz 56,97 g, Sód 875,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,18 g, Cukry proste 66,22 g, Węglowodany ogółem 279,68 g, Błonnik pokarmowy 21,24 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

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

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
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: 1987 kcal, Białko ogółem 102,9 g, Tłuszcz 70,4 g, Węglowodany ogółem 236,76 g, Sód 856,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,26 g, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Cukry proste 152,99 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
499 kcal	Białko ogółem 26,9 g, Tłuszcz 17,6 g, Sód 472,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, Cukry proste 4,79 g, Węglowodany ogółem 60,78 g, Błonnik pokarmowy 5,38 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
797 kcal	Białko ogółem 48,73 g, Sód 470,86 mg, Cukry proste 24,74 g, Tłuszcz 15,07 g, Węglowodany ogółem 122,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Błonnik pokarmowy 14,09 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
422 kcal	Białko ogółem 18,66 g, Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 57 g, Sód 903,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 3,15 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 130 G /Alergeny: 7/
139 kcal	Cukry proste 4,84 g, Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 5,03 g, Węglowodany ogółem 5,29 g, Sód 57,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g

Suma posiłków: 1947 kcal, Białko ogółem 118,93 g, Tłuszcz 55,26 g, Sód 1999,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,65 g, Cukry proste 43,82 g, Węglowodany ogółem 254,67 g, Błonnik pokarmowy 25,14 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
593 kcal	Białko ogółem 32,49 g, Tłuszcz 18,44 g, Sód 479,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Cukry proste 15,94 g, Węglowodany ogółem 76,28 g, Błonnik pokarmowy 4,55 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
787 kcal	Białko ogółem 45,61 g, Sód 467,36 mg, Cukry proste 27,55 g, Tłuszcz 15,4 g, Węglowodany ogółem 120,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, Błonnik pokarmowy 13,86 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 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

473 kcal	Białko ogółem 21,57 g, Tłuszcz 14,57 g, Węglowodany ogółem 66,25 g, Sód 1064,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 10,36 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 130 G /Alergeny: 7/
139 kcal	Cukry proste 4,84 g, Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 5,03 g, Węglowodany ogółem 5,29 g, Sód 57,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g

Suma posiłków: 2082 kcal, Białko ogółem 124,31 g, Tłuszcz 56,44 g, Sód 2163,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, Cukry proste 64,99 g, Węglowodany ogółem 277,71 g, Błonnik pokarmowy 22,79 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
570 kcal	Białko ogółem 36,82 g, Tłuszcz 25,91 g, Sód 672,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,14 g, Cukry proste 3,7 g, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Węglowodany ogółem 50,23 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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SZPINAK GOTOWANY (G) /Alergeny: 7/; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
668 kcal	Białko ogółem 46,9 g, Sód 412,84 mg, Cukry proste 7,62 g, Tłuszcz 17,41 g, Węglowodany ogółem 86,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g, Błonnik pokarmowy 13,3 g
Podwieczorek	CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 130 G /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
592 kcal	Cukry proste 7,28 g, Białko ogółem 40,05 g, Tłuszcz 20,21 g, Węglowodany ogółem 66,71 g, Sód 1077,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,78 g, Błonnik pokarmowy 8,49 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: 2210 kcal, Białko ogółem 136,48 g, Tłuszcz 73,83 g, Sód 2258,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,55 g, Cukry proste 28,43 g, Błonnik pokarmowy 32,78 g, Węglowodany ogółem 264,65 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