JADŁOSPIS NA 2026-10-05 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
732 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 38,11 g, Tłuszcz 23,8 g, Węglowodany ogółem 94,54 g, Sód 575,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
624 kcal	Białko ogółem 45,15 g, Tłuszcz 6,24 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 664,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g, Błonnik pokarmowy 13,32 g, Cukry proste 19,37 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
440 kcal	Białko ogółem 17,11 g, Tłuszcz 15,43 g, Węglowodany ogółem 60,76 g, Sód 758,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2078 kcal, Cukry proste 65 g, Białko ogółem 119,17 g, Tłuszcz 54,72 g, Węglowodany ogółem 290,06 g, Sód 2239,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,68 g, Błonnik pokarmowy 26,15 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; 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/
782 kcal	Cukry proste 19,23 g, Białko ogółem 41,05 g, Tłuszcz 24,77 g, Węglowodany ogółem 105,19 g, Sód 1263,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 13,55 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; SOK POMIDOROWY 330 ML
654 kcal	Białko ogółem 48,94 g, Tłuszcz 7,91 g, Węglowodany ogółem 104,91 g, Sód 1247,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,8 g, Błonnik pokarmowy 16,01 g, Cukry proste 18,81 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; 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
567 kcal	Białko ogółem 21,63 g, Tłuszcz 16,78 g, Węglowodany ogółem 86,89 g, Sód 950,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 4,79 g, Błonnik pokarmowy 14,29 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: 2193 kcal, Cukry proste 57,33 g, Białko ogółem 124,87 g, Tłuszcz 56,46 g, Węglowodany ogółem 315,69 g, Sód 3632,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,51 g, Błonnik pokarmowy 43,85 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/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
731 kcal	Cukry proste 18,94 g, Białko ogółem 38,06 g, Tłuszcz 23,79 g, Węglowodany ogółem 94,35 g, Sód 575,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Błonnik pokarmowy 7,08 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
615 kcal	Białko ogółem 46,3 g, Tłuszcz 7,25 g, Węglowodany ogółem 97,36 g, Sód 610,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,63 g, Błonnik pokarmowy 12,38 g, Cukry proste 15,22 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
439 kcal	Białko ogółem 17,06 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 60,57 g, Sód 758,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 1975 kcal, Cukry proste 52,32 g, Białko ogółem 114,67 g, Tłuszcz 53,46 g, Węglowodany ogółem 270,98 g, Sód 2114,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,98 g, Błonnik pokarmowy 24,66 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
767 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 44,59 g, Tłuszcz 24,8 g, Węglowodany ogółem 94,54 g, Sód 590,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,55 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
617 kcal	Cukry proste 13,66 g, Białko ogółem 43,48 g, Tłuszcz 9,08 g, Węglowodany ogółem 97,69 g, Sód 643,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g, Błonnik pokarmowy 13,08 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
463 kcal	Białko ogółem 20,82 g, Tłuszcz 16,22 g, Węglowodany ogółem 60,95 g, Sód 889,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2037 kcal, Cukry proste 51,04 g, Białko ogółem 122,14 g, Tłuszcz 57,1 g, Węglowodany ogółem 271,88 g, Sód 2294,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,49 g, Błonnik pokarmowy 25,46 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 18,79 g, Tłuszcz 15,12 g, Sód 429,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Cukry proste 5,39 g, Węglowodany ogółem 62,11 g, Błonnik pokarmowy 5,87 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/

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

354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
437 kcal	Białko ogółem 12,4 g, Tłuszcz 9,2 g, Węglowodany ogółem 81,41 g, Sód 127,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,97 g, Błonnik pokarmowy 10,55 g, Cukry proste 14,36 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
672 kcal	Białko ogółem 19,82 g, Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 110,21 g, Sód 786,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, Błonnik pokarmowy 16,31 g, Cukry proste 13,42 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: 1961 kcal, Białko ogółem 59,86 g, Tłuszcz 49,5 g, Sód 1348,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,69 g, Cukry proste 64,82 g, Węglowodany ogółem 336,53 g, Błonnik pokarmowy 37,85 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA ZE SCHABU I KASZY 150 G (G) ; JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
720 kcal	Białko ogółem 43,74 g, Tłuszcz 16,97 g, Sód 125,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,44 g, Cukry proste 26,58 g, Węglowodany ogółem 101,2 g, Błonnik pokarmowy 6,87 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
557 kcal	Białko ogółem 44,81 g, Tłuszcz 5,28 g, Węglowodany ogółem 88,56 g, Sód 598,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g, Błonnik pokarmowy 11,66 g, Cukry proste 14,36 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
426 kcal	Białko ogółem 30,96 g, Tłuszcz 18,47 g, Węglowodany ogółem 33,57 g, Sód 100,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,51 g, Błonnik pokarmowy 2,6 g, Cukry proste 11,67 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: 1893 kcal, Białko ogółem 132,76 g, Tłuszcz 47,72 g, Sód 995,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,64 g, Cukry proste 67,11 g, Węglowodany ogółem 242,03 g, Błonnik pokarmowy 21,13 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) ; 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/
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: 2041 kcal, Cukry proste 154,82 g, Białko ogółem 104,17 g, Tłuszcz 72,32 g, Węglowodany ogółem 245,08 g, Sód 878,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,02 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/
716 kcal	Cukry proste 17,27 g, Białko ogółem 38,37 g, Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 90,35 g, Sód 586,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; FILET Z INDYKA DUSZONY W SOSIE WŁASNYM 110 G (D) /Alergeny: 1,7/; SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
692 kcal	Cukry proste 20,07 g, Białko ogółem 45,36 g, Tłuszcz 18,76 g, Węglowodany ogółem 92,76 g, Sód 639,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,98 g, Błonnik pokarmowy 13,67 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
437 kcal	Białko ogółem 17,84 g, Tłuszcz 15,69 g, Węglowodany ogółem 59,18 g, Sód 767,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 6,16 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: 2008 kcal, Cukry proste 57,53 g, Białko ogółem 109,22 g, Tłuszcz 62,17 g, Węglowodany ogółem 266,59 g, Sód 2088,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, Błonnik pokarmowy 29,64 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 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/
753 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 43,94 g, Tłuszcz 24,66 g, Węglowodany ogółem 91,59 g, Sód 584,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,51 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
615 kcal	Białko ogółem 46,3 g, Tłuszcz 7,25 g, Węglowodany ogółem 97,36 g, Sód 610,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,63 g, Błonnik pokarmowy 12,38 g, Cukry proste 15,22 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
499 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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

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: 2057 kcal, Cukry proste 58,06 g, Białko ogółem 123,96 g, Tłuszcz 55,09 g, Węglowodany ogółem 276,65 g, Sód 2249,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,66 g, Błonnik pokarmowy 23,54 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/
609 kcal	Białko ogółem 38,23 g, Tłuszcz 29,01 g, Sód 459,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,35 g, Cukry proste 4,93 g, Węglowodany ogółem 51,52 g, Błonnik pokarmowy 6,28 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	ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
623 kcal	Cukry proste 16,09 g, Białko ogółem 46,5 g, Tłuszcz 9,83 g, Węglowodany ogółem 94,81 g, Sód 658,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, Błonnik pokarmowy 14,86 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
523 kcal	Białko ogółem 22,26 g, Tłuszcz 21,56 g, Węglowodany ogółem 64,3 g, Sód 884,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Cukry proste 3,98 g, Błonnik pokarmowy 8,98 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: 2004 kcal, Białko ogółem 122,88 g, Tłuszcz 68,06 g, Sód 2810,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,27 g, Cukry proste 48,08 g, Węglowodany ogółem 241,87 g, Błonnik pokarmowy 33,75 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