JADŁOSPIS NA 2026-10-09 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; 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/
757 kcal	Cukry proste 18,98 g, Białko ogółem 43,34 g, Tłuszcz 23,55 g, Węglowodany ogółem 95,96 g, Sód 590,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,34 g, Błonnik pokarmowy 6,95 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
674 kcal	Białko ogółem 36,71 g, Sód 815,9 mg, Cukry proste 34,15 g, Tłuszcz 9,79 g, Węglowodany ogółem 117,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,52 g, Błonnik pokarmowy 18,71 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 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	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: 2234 kcal, Cukry proste 82,56 g, Białko ogółem 129,02 g, Tłuszcz 59,27 g, Węglowodany ogółem 307,96 g, Sód 3025,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,32 g, Błonnik pokarmowy 31 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/
764 kcal	Cukry proste 19,13 g, Białko ogółem 39,1 g, Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 105,28 g, Sód 771,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, Błonnik pokarmowy 13,02 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
681 kcal	Białko ogółem 36,13 g, Sód 871,12 mg, Cukry proste 37,43 g, Tłuszcz 8,76 g, Węglowodany ogółem 123,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g, Błonnik pokarmowy 19,91 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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
519 kcal	Białko ogółem 19,05 g, Tłuszcz 16,3 g, Węglowodany ogółem 78,32 g, Sód 949,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, Błonnik pokarmowy 11,01 g, Cukry proste 11,57 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

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: 2208 kcal, Cukry proste 71,73 g, Białko ogółem 121,65 g, Tłuszcz 61,45 g, Węglowodany ogółem 310,95 g, Sód 3284,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,67 g, Błonnik pokarmowy 43,94 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/
721 kcal	Cukry proste 18,84 g, Białko ogółem 36,81 g, Tłuszcz 22,54 g, Węglowodany ogółem 95,77 g, Sód 574,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 6,9 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
674 kcal	Białko ogółem 36,71 g, Sód 815,9 mg, Cukry proste 34,15 g, Tłuszcz 9,79 g, Węglowodany ogółem 117,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,52 g, Błonnik pokarmowy 18,71 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 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
476 kcal	Białko ogółem 16,76 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 68,81 g, Sód 753,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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: 2115 kcal, Cukry proste 67,87 g, Białko ogółem 117,65 g, Tłuszcz 60,66 g, Węglowodany ogółem 286,5 g, Sód 2836,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,06 g, Błonnik pokarmowy 30,5 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/
722 kcal	Cukry proste 18,98 g, Białko ogółem 36,86 g, Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 95,96 g, Sód 575,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, Błonnik pokarmowy 6,95 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 spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
649 kcal	Cukry proste 24,61 g, Białko ogółem 32,68 g, Tłuszcz 11,56 g, Węglowodany ogółem 109,9 g, Sód 508,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, Błonnik pokarmowy 14,97 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 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
476 kcal	Białko ogółem 16,76 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 68,81 g, Sód 753,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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: 2059 kcal, Cukry proste 64,77 g, Białko ogółem 109,25 g, Tłuszcz 57 g, Węglowodany ogółem 287,57 g, Sód 2501,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,29 g, Błonnik pokarmowy 26,81 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/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
435 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 14,99 g, Sód 424,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
594 kcal	Białko ogółem 16,04 g, Sód 416,48 mg, Cukry proste 33,85 g, Tłuszcz 8,51 g, Węglowodany ogółem 119,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, Błonnik pokarmowy 20,02 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 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
454 kcal	Białko ogółem 13,05 g, Tłuszcz 14,61 g, Węglowodany ogółem 68,62 g, Sód 622,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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: 2004 kcal, Białko ogółem 58,17 g, Tłuszcz 47,62 g, Sód 1657,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,89 g, Cukry proste 77,24 g, Węglowodany ogółem 352,62 g, Błonnik pokarmowy 43,19 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z PIERSI Z KURCZAKA I KASZY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
646 kcal	Białko ogółem 49,9 g, Tłuszcz 13,18 g, Sód 145,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g, Cukry proste 21,47 g, Węglowodany ogółem 84,28 g, Błonnik pokarmowy 5,05 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
632 kcal	Białko ogółem 35,57 g, Sód 805,14 mg, Cukry proste 33,41 g, Tłuszcz 8,4 g, Węglowodany ogółem 111,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, Błonnik pokarmowy 18,06 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
427 kcal	Białko ogółem 32,87 g, Tłuszcz 17,81 g, Węglowodany ogółem 33,57 g, Sód 102,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,09 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: 1885 kcal, Białko ogółem 131,24 g, Tłuszcz 45,39 g, Sód 1242,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,96 g, Cukry proste 79,15 g, Węglowodany ogółem 247,75 g, Błonnik pokarmowy 25,71 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)

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

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
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: 2033 kcal, Białko ogółem 103,17 g, Tłuszcz 71,32 g, Węglowodany ogółem 246,22 g, Sód 878,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,85 g, Błonnik pokarmowy 7,94 g, Cukry proste 154,74 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
706 kcal	Cukry proste 17,17 g, Białko ogółem 37,12 g, Tłuszcz 22,57 g, Węglowodany ogółem 91,77 g, Sód 586,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 6,93 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z ŁOSOSIEM 350 G (G) /Alergeny: 4,6,9,10,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
752 kcal	Białko ogółem 33,74 g, Sód 382,54 mg, Cukry proste 33,07 g, Tłuszcz 19,87 g, Węglowodany ogółem 112,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,18 g, Błonnik pokarmowy 15,44 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; OGÓREK KISZONY 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
477 kcal	Białko ogółem 18,12 g, Tłuszcz 15,58 g, Węglowodany ogółem 67,86 g, Sód 1258,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, Błonnik pokarmowy 5,9 g, Cukry proste 10,95 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, Cukry proste 64,79 g, Białko ogółem 116,35 g, Tłuszcz 70,96 g, Węglowodany ogółem 276,34 g, Sód 2919,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,76 g, Błonnik pokarmowy 28,27 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; 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	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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
674 kcal	Białko ogółem 36,71 g, Sód 815,9 mg, Cukry proste 34,15 g, Tłuszcz 9,79 g, Węglowodany ogółem 117,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,52 g, Błonnik pokarmowy 18,71 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

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

495 kcal	Białko ogółem 20,4 g, Tłuszcz 16,15 g, Węglowodany ogółem 68,12 g, Sód 883,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 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: 2162 kcal, Cukry proste 66,12 g, Białko ogółem 127,6 g, Tłuszcz 62,49 g, Węglowodany ogółem 283,67 g, Sód 2982,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,89 g, Błonnik pokarmowy 29,5 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/
578 kcal	Białko ogółem 38,47 g, Tłuszcz 25,57 g, Węglowodany ogółem 51,1 g, Sód 582,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,45 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 6,28 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SZPINAK GOTOWANY (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
567 kcal	Białko ogółem 37,53 g, Sód 779,44 mg, Cukry proste 10,28 g, Tłuszcz 9,48 g, Węglowodany ogółem 89,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, Błonnik pokarmowy 14,62 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; OGÓREK KISZONY 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
538 kcal	Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 16,4 g, Węglowodany ogółem 77,2 g, Sód 1374,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Błonnik pokarmowy 10,89 g, Cukry proste 0,92 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: 2025 kcal, Białko ogółem 122,56 g, Tłuszcz 63,75 g, Węglowodany ogółem 255 g, Sód 3946,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,04 g, Cukry proste 41,79 g, Błonnik pokarmowy 39,24 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