JADŁOSPIS NA 2026-10-10 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
751 kcal	Białko ogółem 43,45 g, Tłuszcz 23,85 g, Węglowodany ogółem 93,33 g, Sód 589,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,67 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
639 kcal	Białko ogółem 41,69 g, Tłuszcz 10,83 g, Węglowodany ogółem 99,32 g, Sód 787,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,7 g, Błonnik pokarmowy 12,46 g, Cukry proste 12,49 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	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
480 kcal	Białko ogółem 17,69 g, Tłuszcz 17,02 g, Węglowodany ogółem 66,18 g, Sód 942,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2152 kcal, Białko ogółem 121,63 g, Tłuszcz 60,95 g, Węglowodany ogółem 289,83 g, Sód 2560,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,27 g, Błonnik pokarmowy 23,22 g, Cukry proste 64,33 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/
798 kcal	Białko ogółem 40,17 g, Tłuszcz 25,55 g, Węglowodany ogółem 108,65 g, Sód 1120,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,73 g, Błonnik pokarmowy 14,16 g, Cukry proste 19,14 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; SOK POMIDOROWY 330 ML
690 kcal	Białko ogółem 43,58 g, Tłuszcz 11,19 g, Węglowodany ogółem 111,56 g, Sód 1447,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, Błonnik pokarmowy 15,94 g, Cukry proste 22,27 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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
543 kcal	Białko ogółem 17,5 g, Tłuszcz 17,24 g, Węglowodany ogółem 83,69 g, Sód 1458,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 16,56 g, Błonnik pokarmowy 11,06 g
Posiłek dodatkowy	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

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: 2221 kcal, Białko ogółem 114,5 g, Tłuszcz 60,98 g, Węglowodany ogółem 322,6 g, Sód 4195,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,04 g, Błonnik pokarmowy 41,16 g, Cukry proste 72,47 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
715 kcal	Białko ogółem 36,92 g, Tłuszcz 22,84 g, Węglowodany ogółem 93,14 g, Sód 574,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,73 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
631 kcal	Białko ogółem 40,94 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 99,02 g, Sód 810,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, Błonnik pokarmowy 12,31 g, Cukry proste 13,69 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
460 kcal	Białko ogółem 14,65 g, Tłuszcz 16,14 g, Węglowodany ogółem 66,16 g, Sód 795,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,17 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 1996 kcal, Białko ogółem 105,76 g, Tłuszcz 56,51 g, Węglowodany ogółem 277,02 g, Sód 2350,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,26 g, Błonnik pokarmowy 22,57 g, Cukry proste 57,14 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
716 kcal	Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 22,85 g, Węglowodany ogółem 93,33 g, Sód 574,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
575 kcal	Cukry proste 9,67 g, Białko ogółem 39 g, Tłuszcz 12,33 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Sód 577,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,54 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
471 kcal	Białko ogółem 14,85 g, Tłuszcz 16,21 g, Węglowodany ogółem 67,46 g, Sód 795,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,17 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 1952 kcal, Białko ogółem 104,07 g, Tłuszcz 58,39 g, Węglowodany ogółem 263,04 g, Sód 2118,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,14 g, Błonnik pokarmowy 23,56 g, Cukry proste 54,03 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	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; SCHAB PIECZONY 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
805 kcal	Białko ogółem 25,09 g, Tłuszcz 16,26 g, Węglowodany ogółem 143,29 g, Sód 466,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Błonnik pokarmowy 7,54 g, Cukry proste 29,45 g
Drugie śniadanie	WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
492 kcal	Białko ogółem 13,74 g, Tłuszcz 5,52 g, Węglowodany ogółem 103,97 g, Sód 776,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,58 g, Błonnik pokarmowy 14,32 g, Cukry proste 16,15 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
439 kcal	Białko ogółem 11,62 g, Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 66,14 g, Sód 649,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
235 kcal	Białko ogółem 6,38 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 44,34 g, Sód 102,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Cukry proste 7,47 g

Suma posiłków: 2097 kcal, Białko ogółem 59,5 g, Tłuszcz 43,9 g, Węglowodany ogółem 383,15 g, Sód 1995,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,52 g, Błonnik pokarmowy 35,58 g, Cukry proste 63,69 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY 150 G (G) /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
661 kcal	Białko ogółem 30,22 g, Tłuszcz 10,38 g, Węglowodany ogółem 113,71 g, Sód 129,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,78 g, Błonnik pokarmowy 4,88 g, Cukry proste 30,57 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
590 kcal	Cukry proste 16,02 g, Białko ogółem 38,48 g, Tłuszcz 12,07 g, Węglowodany ogółem 88,78 g, Sód 602,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,52 g, Błonnik pokarmowy 12,97 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
474 kcal	Cukry proste 10,65 g, Białko ogółem 41,07 g, Tłuszcz 19,43 g, Węglowodany ogółem 34,45 g, Sód 125,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 1915 kcal, Białko ogółem 123,02 g, Tłuszcz 48,88 g, Węglowodany ogółem 255,64 g, Sód 1028,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,6 g, Błonnik pokarmowy 19,93 g, Cukry proste 71,74 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	MARCHWIANKA 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

596 kcal	Cukry proste 55,44 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 77,82 g, Sód 202,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 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	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: 2042 kcal, Białko ogółem 101,03 g, Tłuszcz 75,07 g, Węglowodany ogółem 242,54 g, Sód 913,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,99 g, Błonnik pokarmowy 8,93 g, Cukry proste 155,71 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/
735 kcal	Białko ogółem 37,94 g, Tłuszcz 24,63 g, Węglowodany ogółem 94,1 g, Sód 931,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, Błonnik pokarmowy 7,89 g, Cukry proste 16,64 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
841 kcal	Białko ogółem 45,04 g, Tłuszcz 17,53 g, Węglowodany ogółem 134,52 g, Sód 810,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,52 g, Błonnik pokarmowy 14,21 g, Cukry proste 17,04 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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
482 kcal	Białko ogółem 15,67 g, Tłuszcz 16,38 g, Węglowodany ogółem 70,6 g, Sód 1275,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 15,17 g, Błonnik pokarmowy 5,28 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2248 kcal, Białko ogółem 111,9 g, Tłuszcz 65,54 g, Węglowodany ogółem 317,92 g, Sód 3187,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,49 g, Błonnik pokarmowy 27,38 g, Cukry proste 63,35 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
648 kcal	Cukry proste 16,88 g, Białko ogółem 39,97 g, Tłuszcz 14,04 g, Węglowodany ogółem 97,58 g, Sód 614,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g, Błonnik pokarmowy 13,69 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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

480 kcal	Białko ogółem 17,69 g, Tłuszcz 17,02 g, Węglowodany ogółem 66,18 g, Sód 942,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2055 kcal, Białko ogółem 113,71 g, Tłuszcz 61,77 g, Węglowodany ogółem 272,84 g, Sód 2311,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,84 g, Błonnik pokarmowy 23,14 g, Cukry proste 58,45 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
606 kcal	Białko ogółem 37,46 g, Tłuszcz 27,66 g, Sód 1021,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,49 g, Cukry proste 3,6 g, Węglowodany ogółem 55,58 g, Błonnik pokarmowy 8,26 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
611 kcal	Białko ogółem 40,94 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 94,03 g, Sód 810,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, Błonnik pokarmowy 12,31 g, Cukry proste 8,7 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	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; PASTA TWAROGOWA 130 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
613 kcal	Białko ogółem 36,96 g, Tłuszcz 22 g, Węglowodany ogółem 70,61 g, Sód 1449,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,29 g, Cukry proste 10,57 g, Błonnik pokarmowy 7,92 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2230 kcal, Białko ogółem 132,71 g, Tłuszcz 74,19 g, Sód 3451,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,47 g, Cukry proste 40,72 g, Węglowodany ogółem 274,42 g, Błonnik pokarmowy 30,39 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