JADŁOSPIS NA 2026-10-12 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
823 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 44,23 g, Tłuszcz 25,34 g, Węglowodany ogółem 106,81 g, Sód 663,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,67 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
608 kcal	Cukry proste 18,33 g, Białko ogółem 48,61 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 98,07 g, Sód 860,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g, Błonnik pokarmowy 14,74 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 W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
499 kcal	Białko ogółem 24,19 g, Tłuszcz 15,91 g, Sód 434,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Cukry proste 10,51 g, Węglowodany ogółem 66,98 g, Błonnik pokarmowy 4,57 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2156 kcal, Cukry proste 76,17 g, Białko ogółem 138,28 g, Tłuszcz 49,21 g, Węglowodany ogółem 301,46 g, Sód 2028,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,49 g, Błonnik pokarmowy 25,52 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT NATURALNY 150 G /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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
906 kcal	Cukry proste 23,69 g, Białko ogółem 47,48 g, Tłuszcz 28,05 g, Węglowodany ogółem 122,32 g, Sód 1209,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,15 g, Błonnik pokarmowy 13,54 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
608 kcal	Cukry proste 18,33 g, Białko ogółem 48,61 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 98,07 g, Sód 860,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g, Błonnik pokarmowy 14,74 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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
532 kcal	Białko ogółem 26,74 g, Tłuszcz 16,91 g, Sód 1097,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 7,35 g, Węglowodany ogółem 73,51 g, Błonnik pokarmowy 10,75 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 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: 2180 kcal, Cukry proste 65,17 g, Białko ogółem 138,53 g, Tłuszcz 50,67 g, Węglowodany ogółem 311,2 g, Sód 3166,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,78 g, Błonnik pokarmowy 39,53 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
823 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 44,23 g, Tłuszcz 25,34 g, Węglowodany ogółem 106,81 g, Sód 663,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,67 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
608 kcal	Cukry proste 18,33 g, Białko ogółem 48,61 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 98,07 g, Sód 860,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g, Błonnik pokarmowy 14,74 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
499 kcal	Białko ogółem 24,19 g, Tłuszcz 15,91 g, Sód 434,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Cukry proste 10,51 g, Węglowodany ogółem 66,98 g, Błonnik pokarmowy 4,57 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2064 kcal, Cukry proste 67,92 g, Białko ogółem 132,73 g, Tłuszcz 46,96 g, Węglowodany ogółem 289,16 g, Sód 1958,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,17 g, Błonnik pokarmowy 25,07 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
858 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 50,71 g, Tłuszcz 26,34 g, Węglowodany ogółem 106,81 g, Sód 678,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,08 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
557 kcal	Cukry proste 9,67 g, Białko ogółem 45,7 g, Tłuszcz 7,47 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Sód 588,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
495 kcal	Białko ogółem 30,57 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 449,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,78 g, Węglowodany ogółem 57,28 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2044 kcal, Cukry proste 50,53 g, Białko ogółem 142,68 g, Tłuszcz 50,79 g, Węglowodany ogółem 264,94 g, Sód 1715,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,01 g, Błonnik pokarmowy 23,08 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	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
747 kcal	Białko ogółem 24,16 g, Tłuszcz 18,51 g, Węglowodany ogółem 123,77 g, Sód 446,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,29 g, Błonnik pokarmowy 5,76 g, Cukry proste 30,79 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
465 kcal	Cukry proste 18,61 g, Białko ogółem 13,4 g, Tłuszcz 11,09 g, Węglowodany ogółem 84,87 g, Sód 434,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 13,75 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
464 kcal	Białko ogółem 17,71 g, Tłuszcz 14,91 g, Sód 419,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Cukry proste 10,51 g, Węglowodany ogółem 66,98 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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: 1975 kcal, Białko ogółem 60,68 g, Tłuszcz 50,2 g, Węglowodany ogółem 337,09 g, Sód 1492,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,61 g, Błonnik pokarmowy 35 g, Cukry proste 80,97 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY 150 G (G) /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
712 kcal	Białko ogółem 36,4 g, Tłuszcz 16,35 g, Węglowodany ogółem 106,45 g, Sód 209,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g, Błonnik pokarmowy 3,96 g, Cukry proste 40,23 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
679 kcal	Cukry proste 15,31 g, Białko ogółem 57,9 g, Tłuszcz 12,88 g, Węglowodany ogółem 89,63 g, Sód 970,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 13,87 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
415 kcal	Białko ogółem 30,76 g, Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 32,27 g, Sód 100,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,51 g, Błonnik pokarmowy 2,28 g, Cukry proste 10,9 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 1940 kcal, Białko ogółem 140,76 g, Tłuszcz 47,73 g, Węglowodany ogółem 245,65 g, Sód 1280,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,72 g, Błonnik pokarmowy 20,61 g, Cukry proste 82,24 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
591 kcal	Białko ogółem 23,5 g, Tłuszcz 28,15 g, Węglowodany ogółem 61,25 g, Sód 250,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g, Cukry proste 27,91 g, Błonnik pokarmowy 1,3 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
186 kcal	Cukry proste 24,89 g, Białko ogółem 5,86 g, Węglowodany ogółem 35,04 g, Sód 86,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,74 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
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

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 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	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: 2164 kcal, Białko ogółem 105,92 g, Tłuszcz 79,86 g, Węglowodany ogółem 257,66 g, Sód 936,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,39 g, Cukry proste 158,36 g, Błonnik pokarmowy 9,4 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; 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/
879 kcal	Cukry proste 17,59 g, Białko ogółem 49,07 g, Tłuszcz 34,34 g, Węglowodany ogółem 96,17 g, Sód 582,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,4 g, Błonnik pokarmowy 5,92 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA SZCZAWIOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,10,1,6,3/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
687 kcal	Białko ogółem 48,73 g, Sód 1141,77 mg, Cukry proste 23,47 g, Tłuszcz 12,78 g, Węglowodany ogółem 101,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,98 g, Błonnik pokarmowy 14 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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
492 kcal	Białko ogółem 24,85 g, Tłuszcz 16,03 g, Sód 447,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 10,18 g, Węglowodany ogółem 64,7 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2192 kcal, Cukry proste 67,04 g, Białko ogółem 138,35 g, Tłuszcz 63,25 g, Węglowodany ogółem 279,4 g, Sód 2171,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,62 g, Błonnik pokarmowy 25,65 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
858 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 50,71 g, Tłuszcz 26,34 g, Węglowodany ogółem 106,81 g, Sód 678,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,08 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
608 kcal	Cukry proste 18,33 g, Białko ogółem 48,61 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 98,07 g, Sód 860,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g, Błonnik pokarmowy 14,74 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 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

534 kcal	Białko ogółem 30,67 g, Tłuszcz 16,91 g, Sód 449,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 10,51 g, Węglowodany ogółem 66,98 g, Błonnik pokarmowy 4,57 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2134 kcal, Cukry proste 67,92 g, Białko ogółem 145,69 g, Tłuszcz 48,96 g, Węglowodany ogółem 289,16 g, Sód 1988,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,99 g, Błonnik pokarmowy 25,07 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 120 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
663 kcal	Białko ogółem 39,42 g, Tłuszcz 31,67 g, Sód 979,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,88 g, Cukry proste 4,57 g, Węglowodany ogółem 59,48 g, Błonnik pokarmowy 9,34 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	ZUPA SZCZAWIOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,10,1,6,3/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
649 kcal	Białko ogółem 48,57 g, Sód 1140,55 mg, Cukry proste 14,69 g, Tłuszcz 12,7 g, Węglowodany ogółem 91,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Błonnik pokarmowy 13,55 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 W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
623 kcal	Białko ogółem 37,45 g, Tłuszcz 24,93 g, Sód 1247,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,25 g, Cukry proste 6,05 g, Węglowodany ogółem 66,17 g, Błonnik pokarmowy 8,11 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2319 kcal, Białko ogółem 151,39 g, Tłuszcz 79,3 g, Sód 3461,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,74 g, Cukry proste 41,26 g, Węglowodany ogółem 268,6 g, Błonnik pokarmowy 32,9 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