JADŁOSPIS NA 2026-10-13 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
752 kcal	Białko ogółem 28,13 g, Tłuszcz 29,87 g, Węglowodany ogółem 95 g, Sód 1331,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,4 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 17,6 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; PIEROGI LENIWE 300 G (G) /Alergeny: 7,1,3/; MUS BRZOSKWINIOWY 100 G /Alergeny: 9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
828 kcal	Cukry proste 40,8 g, Białko ogółem 52,57 g, Tłuszcz 20,24 g, Węglowodany ogółem 111,15 g, Sód 442,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, Błonnik pokarmowy 8,21 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/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
448 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 57,51 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2310 kcal, Białko ogółem 119,86 g, Tłuszcz 75,44 g, Węglowodany ogółem 294,66 g, Sód 2898,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 41,55 g, Błonnik pokarmowy 18,09 g, Cukry proste 83,03 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KISZONY 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/
851 kcal	Białko ogółem 36,77 g, Tłuszcz 33,65 g, Węglowodany ogółem 105,82 g, Sód 1714,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g, Błonnik pokarmowy 11,61 g, Cukry proste 17,51 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
741 kcal	Cukry proste 23,29 g, Białko ogółem 37,69 g, Tłuszcz 22 g, Węglowodany ogółem 105,44 g, Sód 941,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,41 g, Błonnik pokarmowy 15,36 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; 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 ZIOŁOWA 200 ML
566 kcal	Białko ogółem 21,82 g, Tłuszcz 16,78 g, Węglowodany ogółem 86,4 g, Sód 950,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Błonnik pokarmowy 14,19 g, Cukry proste 4,89 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: 2348 kcal, Białko ogółem 109,53 g, Tłuszcz 79,43 g, Węglowodany ogółem 316,36 g, Sód 3776,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,02 g, Błonnik pokarmowy 41,16 g, Cukry proste 60,19 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 RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
800 kcal	Białko ogółem 33,78 g, Tłuszcz 32,67 g, Węglowodany ogółem 94,98 g, Sód 1026,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,03 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 17,22 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; PIEROGI LENIWE 300 G (G) /Alergeny: 7,1,3/; MUS BRZOSKWINIOWY 100 G /Alergeny: 9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
828 kcal	Cukry proste 40,8 g, Białko ogółem 52,57 g, Tłuszcz 20,24 g, Węglowodany ogółem 111,15 g, Sód 442,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, Błonnik pokarmowy 8,21 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2243 kcal, Białko ogółem 116,25 g, Tłuszcz 75,2 g, Węglowodany ogółem 282,15 g, Sód 2391,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,53 g, Błonnik pokarmowy 17,64 g, Cukry proste 74,4 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
752 kcal	Białko ogółem 28,13 g, Tłuszcz 29,87 g, Węglowodany ogółem 95 g, Sód 1331,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,4 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 17,6 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) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
691 kcal	Cukry proste 9,25 g, Białko ogółem 34,48 g, Tłuszcz 23,43 g, Węglowodany ogółem 92,2 g, Sód 623,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,13 g, Błonnik pokarmowy 12,68 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
448 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 57,51 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2081 kcal, Białko ogółem 96,22 g, Tłuszcz 76,38 g, Węglowodany ogółem 263,41 g, Sód 3009,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,05 g, Błonnik pokarmowy 22,11 g, Cukry proste 43,23 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
847 kcal	Białko ogółem 16,93 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 156,39 g, Sód 783,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,96 g, Błonnik pokarmowy 7,92 g, Cukry proste 23,59 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

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

Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
535 kcal	Cukry proste 23,57 g, Białko ogółem 12,75 g, Tłuszcz 11,57 g, Węglowodany ogółem 104,02 g, Sód 225,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,29 g, Błonnik pokarmowy 17,87 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
658 kcal	Białko ogółem 19,41 g, Tłuszcz 20,36 g, Węglowodany ogółem 106,96 g, Sód 781,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 15,4 g, Cukry proste 11,64 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2266 kcal, Białko ogółem 58,56 g, Tłuszcz 55,98 g, Węglowodany ogółem 402,18 g, Sód 1866,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,98 g, Błonnik pokarmowy 42,35 g, Cukry proste 67,4 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; PAPKA Z INDYKA I KASZY 180 G (G) ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
475 kcal	Białko ogółem 51,28 g, Tłuszcz 16,82 g, Węglowodany ogółem 30,54 g, Sód 257,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Cukry proste 4,85 g, Błonnik pokarmowy 2,25 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) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
711 kcal	Cukry proste 14,24 g, Białko ogółem 34,48 g, Tłuszcz 23,43 g, Węglowodany ogółem 97,19 g, Sód 623,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,13 g, Błonnik pokarmowy 12,68 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
373 kcal	Białko ogółem 32,5 g, Tłuszcz 17,68 g, Węglowodany ogółem 21,69 g, Sód 102,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,09 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 1,88 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: 1749 kcal, Białko ogółem 131,51 g, Tłuszcz 64,93 g, Węglowodany ogółem 168,12 g, Sód 1154,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,04 g, Cukry proste 35,47 g, Błonnik pokarmowy 16,84 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
439 kcal	Białko ogółem 20,37 g, Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 45,96 g, Sód 249,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Błonnik pokarmowy 0,82 g, Cukry proste 27,69 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	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 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 ZIOŁOWA 200 ML
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,63 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

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: 2035 kcal, Białko ogółem 103,13 g, Tłuszcz 71,02 g, Węglowodany ogółem 247 g, Sód 878,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Cukry proste 154,68 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
801 kcal	Białko ogółem 35,14 g, Tłuszcz 32,86 g, Węglowodany ogółem 94,03 g, Sód 1531,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,07 g, Błonnik pokarmowy 6,15 g, Cukry proste 16,89 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; PIEROGI LENIWE 300 G (G) /Alergeny: 7,1,3/; MUS BRZOSKWINIOWY 100 G /Alergeny: 9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
828 kcal	Cukry proste 40,8 g, Białko ogółem 52,57 g, Tłuszcz 20,24 g, Węglowodany ogółem 111,15 g, Sód 442,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, Błonnik pokarmowy 8,21 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 ZIOŁOWA 200 ML
433 kcal	Białko ogółem 17,77 g, Tłuszcz 15,66 g, Węglowodany ogółem 58,3 g, Sód 767,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, Cukry proste 3,7 g, Błonnik pokarmowy 5,97 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: 2252 kcal, Białko ogółem 118,73 g, Tłuszcz 75,76 g, Węglowodany ogółem 282,18 g, Sód 2911,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,65 g, Błonnik pokarmowy 20,33 g, Cukry proste 75,89 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
880 kcal	Białko ogółem 39,43 g, Tłuszcz 38,51 g, Węglowodany ogółem 96,14 g, Sód 1460,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,12 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 18,02 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) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
776 kcal	Cukry proste 16,02 g, Białko ogółem 36,28 g, Tłuszcz 25,45 g, Węglowodany ogółem 107,76 g, Sód 649,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,25 g, Błonnik pokarmowy 14,22 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2291 kcal, Białko ogółem 109,06 g, Tłuszcz 87,01 g, Węglowodany ogółem 279,72 g, Sód 3164,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,89 g, Błonnik pokarmowy 23,56 g, Cukry proste 50,03 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
586 kcal	Białko ogółem 28,28 g, Tłuszcz 30,61 g, Węglowodany ogółem 52,13 g, Sód 1617,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,04 g, Cukry proste 3,98 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI Z OLIWĄ b/c 100G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
753 kcal	Białko ogółem 35,67 g, Sód 962,47 mg, Cukry proste 14,08 g, Tłuszcz 24,61 g, Węglowodany ogółem 105,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,45 g, Błonnik pokarmowy 15,02 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/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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 ZIOŁOWA 200 ML
544 kcal	Białko ogółem 23,13 g, Tłuszcz 16,58 g, Węglowodany ogółem 78,64 g, Sód 884,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 3,17 g, Błonnik pokarmowy 11,46 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: 2132 kcal, Białko ogółem 102,97 g, Tłuszcz 79,46 g, Węglowodany ogółem 267,04 g, Sód 4271,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,1 g, Cukry proste 44,31 g, Błonnik pokarmowy 36,56 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