JADŁOSPIS NA 2026-10-15 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; MIÓD 25 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/
788 kcal	Cukry proste 37,39 g, Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 23,28 g, Węglowodany ogółem 112,66 g, Sód 1038,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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 KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 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)
717 kcal	Białko ogółem 34,91 g, Sód 951,34 mg, Cukry proste 20,28 g, Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 105,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, Błonnik pokarmowy 14,23 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 70 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/
494 kcal	Białko ogółem 30,76 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 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: 2313 kcal, Cukry proste 79,6 g, Białko ogółem 128,92 g, Tłuszcz 71,4 g, Węglowodany ogółem 300,34 g, Sód 3155,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,96 g, Błonnik pokarmowy 24,83 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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/
727 kcal	Cukry proste 19,04 g, Białko ogółem 32,85 g, Tłuszcz 23,39 g, Węglowodany ogółem 101,91 g, Sód 1101,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, Błonnik pokarmowy 11,93 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 KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
697 kcal	Białko ogółem 34,91 g, Sód 951,29 mg, Cukry proste 15,29 g, Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 100,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, Błonnik pokarmowy 14,23 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
704 kcal	Cukry proste 10,58 g, Białko ogółem 32,96 g, Tłuszcz 21,24 g, Węglowodany ogółem 103,85 g, Sód 762,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,11 g, Błonnik pokarmowy 17,54 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: 2350 kcal, Cukry proste 56,71 g, Białko ogółem 124,02 g, Tłuszcz 73,62 g, Węglowodany ogółem 319,36 g, Sód 3461,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,9 g, Błonnik pokarmowy 43,7 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; MIÓD 25 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/
764 kcal	Cukry proste 37,25 g, Białko ogółem 30,64 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 112,28 g, Sód 907,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 5,81 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 KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 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)
717 kcal	Białko ogółem 34,91 g, Sód 951,34 mg, Cukry proste 20,28 g, Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 105,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, Błonnik pokarmowy 14,23 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
459 kcal	Białko ogółem 24,28 g, Tłuszcz 15,88 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/
202 kcal	Cukry proste 8,41 g, Białko ogółem 6,39 g, Tłuszcz 4,45 g, Węglowodany ogółem 37,55 g, Sód 132,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,77 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g

Suma posiłków: 2242 kcal, Cukry proste 76,02 g, Białko ogółem 103,02 g, Tłuszcz 67,3 g, Węglowodany ogółem 321,61 g, Sód 2501,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,66 g, Błonnik pokarmowy 31,46 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
708 kcal	Cukry proste 18,89 g, Białko ogółem 34,32 g, Tłuszcz 23,28 g, Węglowodany ogółem 92,78 g, Sód 1036,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
632 kcal	Cukry proste 9,67 g, Białko ogółem 34,79 g, Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Sód 623,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
494 kcal	Białko ogółem 30,76 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/
202 kcal	Cukry proste 8,41 g, Białko ogółem 6,39 g, Tłuszcz 4,45 g, Węglowodany ogółem 37,55 g, Sód 132,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,77 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g

Suma posiłków: 2136 kcal, Cukry proste 47,05 g, Białko ogółem 113,06 g, Tłuszcz 69,18 g, Węglowodany ogółem 280,07 g, Sód 2317,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,02 g, Błonnik pokarmowy 30,21 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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
494 kcal	Białko ogółem 13,41 g, Tłuszcz 14,62 g, Węglowodany ogółem 79,57 g, Sód 629,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, Cukry proste 22,01 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/
328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /Alergeny: 1,3,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
662 kcal	Cukry proste 19,6 g, Białko ogółem 20,3 g, Tłuszcz 9,91 g, Węglowodany ogółem 130,62 g, Sód 182,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, Błonnik pokarmowy 14,51 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
424 kcal	Białko ogółem 17,8 g, Tłuszcz 14,88 g, Sód 418,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G
236 kcal	Białko ogółem 5,48 g, Tłuszcz 5,66 g, Węglowodany ogółem 45,06 g, Sód 106,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Cukry proste 8,21 g

Suma posiłków: 2144 kcal, Białko ogółem 62,55 g, Tłuszcz 48,71 g, Węglowodany ogółem 381,16 g, Sód 1345,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,64 g, Cukry proste 75,9 g, Błonnik pokarmowy 34,01 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY 150 G (G) /Alergeny: 6/; MIÓD 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
670 kcal	Białko ogółem 21,34 g, Tłuszcz 12,74 g, Węglowodany ogółem 119,31 g, Sód 415,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,93 g, Błonnik pokarmowy 4,48 g, Cukry proste 47,33 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
652 kcal	Cukry proste 14,66 g, Białko ogółem 34,79 g, Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 88,54 g, Sód 623,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
427 kcal	Białko ogółem 38,49 g, Tłuszcz 14,38 g, Węglowodany ogółem 36,69 g, Sód 110,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, Błonnik pokarmowy 4,61 g, Cukry proste 11,78 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: 1939 kcal, Białko ogółem 107,87 g, Tłuszcz 54,69 g, Węglowodany ogółem 263,24 g, Sód 1320,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,33 g, Błonnik pokarmowy 22,02 g, Cukry proste 88,27 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
468 kcal	Białko ogółem 22,65 g, Tłuszcz 20,4 g, Węglowodany ogółem 48,73 g, Sód 261,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Błonnik pokarmowy 0,91 g, Cukry proste 27,7 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

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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
576 kcal	Cukry proste 50,45 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 72,83 g, Sód 202,29 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	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: 2021 kcal, Białko ogółem 105,07 g, Tłuszcz 72,11 g, Węglowodany ogółem 240,15 g, Sód 947,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,14 g, Błonnik pokarmowy 9,01 g, Cukry proste 153,16 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; MIÓD 25 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/
762 kcal	Cukry proste 37,58 g, Białko ogółem 31,42 g, Tłuszcz 22,75 g, Węglowodany ogółem 110,89 g, Sód 916,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, Błonnik pokarmowy 6,77 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	KRUPNIK Z GRZYBAMI 400 ML /Alergeny: 1,9,6,7/; KURCZAK PIECZONY - UDO 160 G (P) ; MIZERIA 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
707 kcal	Białko ogółem 35,01 g, Tłuszcz 23,69 g, Węglowodany ogółem 92,66 g, Sód 845,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g, Błonnik pokarmowy 8,15 g, Cukry proste 16,96 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
522 kcal	Białko ogółem 25,88 g, Tłuszcz 16,87 g, Sód 446,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Cukry proste 11,06 g, Węglowodany ogółem 69,12 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/
202 kcal	Cukry proste 8,41 g, Białko ogółem 6,39 g, Tłuszcz 4,45 g, Węglowodany ogółem 37,55 g, Sód 132,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,77 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g

Suma posiłków: 2293 kcal, Cukry proste 82,21 g, Białko ogółem 105,5 g, Tłuszcz 71,76 g, Węglowodany ogółem 319,62 g, Sód 2417,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,91 g, Błonnik pokarmowy 29,61 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MIÓD 25 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/
774 kcal	Cukry proste 35,37 g, Białko ogółem 33,75 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 109,71 g, Sód 1032,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
694 kcal	Cukry proste 15,4 g, Białko ogółem 35,93 g, Tłuszcz 21,96 g, Węglowodany ogółem 95,04 g, Sód 634,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,73 g, Błonnik pokarmowy 13,58 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

Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
564 kcal	Białko ogółem 31,7 g, Tłuszcz 17,75 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Węglowodany ogółem 71,4 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: 2222 kcal, Cukry proste 76,66 g, Białko ogółem 114,63 g, Tłuszcz 69,85 g, Węglowodany ogółem 294,85 g, Sód 2285,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,77 g, Błonnik pokarmowy 25,48 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/
545 kcal	Białko ogółem 29,58 g, Tłuszcz 24,97 g, Węglowodany ogółem 53,75 g, Sód 992,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Cukry proste 6,02 g, Błonnik pokarmowy 7,21 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 KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MIZERIA b/c 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
650 kcal	Białko ogółem 35,87 g, Sód 875,37 mg, Cukry proste 10,01 g, Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 89,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,21 g, Błonnik pokarmowy 9,28 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
693 kcal	Białko ogółem 32,24 g, Tłuszcz 23,62 g, Sód 563,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,19 g, Błonnik pokarmowy 9,67 g, Węglowodany ogółem 94,43 g, Cukry proste 4,19 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/
202 kcal	Cukry proste 8,41 g, Białko ogółem 6,39 g, Tłuszcz 4,45 g, Węglowodany ogółem 37,55 g, Sód 132,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,77 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g

Suma posiłków: 2249 kcal, Białko ogółem 113,52 g, Tłuszcz 76,26 g, Węglowodany ogółem 297,24 g, Sód 3277,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,32 g, Cukry proste 45,41 g, Błonnik pokarmowy 36,92 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