JADŁOSPIS NA 2026-10-17 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
776 kcal	Białko ogółem 35,29 g, Tłuszcz 30,1 g, Węglowodany ogółem 93,36 g, Sód 1138,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 19,37 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
807 kcal	Cukry proste 43,46 g, Białko ogółem 43,72 g, Tłuszcz 13,74 g, Węglowodany ogółem 134,42 g, Sód 606,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, Błonnik pokarmowy 14,79 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	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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
475 kcal	Białko ogółem 24,68 g, Tłuszcz 16,57 g, Sód 439,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2320 kcal, Białko ogółem 126,94 g, Tłuszcz 68,01 g, Węglowodany ogółem 311,04 g, Sód 2848,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,98 g, Błonnik pokarmowy 25,51 g, Cukry proste 85,74 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
822 kcal	Białko ogółem 37,84 g, Tłuszcz 31,04 g, Węglowodany ogółem 103,26 g, Sód 1334,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,32 g, Błonnik pokarmowy 11,37 g, Cukry proste 20,05 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
754 kcal	Białko ogółem 44,45 g, Sód 634,52 mg, Cukry proste 39,56 g, Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 128,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 15,11 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
740 kcal	Białko ogółem 31,62 g, Tłuszcz 24,6 g, Sód 640,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, Cukry proste 8,89 g, Węglowodany ogółem 106,94 g, Błonnik pokarmowy 13,84 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: 2488 kcal, Białko ogółem 130,71 g, Tłuszcz 70,35 g, Węglowodany ogółem 353,5 g, Sód 3180,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,42 g, Błonnik pokarmowy 40,82 g, Cukry proste 81,6 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
776 kcal	Białko ogółem 35,29 g, Tłuszcz 30,1 g, Węglowodany ogółem 93,36 g, Sód 1138,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 19,37 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
774 kcal	Białko ogółem 44,45 g, Sód 634,57 mg, Cukry proste 44,55 g, Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 133,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 15,11 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
474 kcal	Białko ogółem 24,63 g, Tłuszcz 16,56 g, Sód 439,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,17 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2196 kcal, Białko ogółem 121,17 g, Tłuszcz 61,37 g, Węglowodany ogółem 300,82 g, Sód 2782,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, Błonnik pokarmowy 25,78 g, Cukry proste 80,39 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
776 kcal	Białko ogółem 35,29 g, Tłuszcz 30,1 g, Węglowodany ogółem 93,36 g, Sód 1138,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 19,37 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
729 kcal	Cukry proste 37,61 g, Białko ogółem 42,23 g, Tłuszcz 11,77 g, Węglowodany ogółem 120,63 g, Sód 594,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,23 g, Błonnik pokarmowy 14,07 g
Kolacja	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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
475 kcal	Białko ogółem 24,68 g, Tłuszcz 16,57 g, Sód 439,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2152 kcal, Białko ogółem 119 g, Tłuszcz 63,04 g, Węglowodany ogółem 287,95 g, Sód 2742,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,08 g, Błonnik pokarmowy 24,79 g, Cukry proste 73,59 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) ; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
752 kcal	Białko ogółem 17,94 g, Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 127,53 g, Sód 779,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,59 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Cukry proste 18,48 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

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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
652 kcal	Cukry proste 34,62 g, Białko ogółem 12,77 g, Tłuszcz 11,54 g, Węglowodany ogółem 132,5 g, Sód 114,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,37 g, Błonnik pokarmowy 15,43 g
Kolacja	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 ZIOŁOWA 200 ML
440 kcal	Białko ogółem 18,2 g, Tłuszcz 15,57 g, Sód 424,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2129 kcal, Białko ogółem 55,59 g, Tłuszcz 53,36 g, Węglowodany ogółem 374,73 g, Sód 1421,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,62 g, Błonnik pokarmowy 36,73 g, Cukry proste 73,58 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 1,9,10/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
798 kcal	Białko ogółem 39,3 g, Tłuszcz 25,19 g, Węglowodany ogółem 105,94 g, Sód 704,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,73 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g, Cukry proste 26,08 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
749 kcal	Cukry proste 42,6 g, Białko ogółem 42,23 g, Tłuszcz 11,77 g, Węglowodany ogółem 125,62 g, Sód 594,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,23 g, Błonnik pokarmowy 14,07 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
427 kcal	Cukry proste 1,92 g, Białko ogółem 32,04 g, Tłuszcz 22,52 g, Węglowodany ogółem 24,75 g, Sód 103,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 1,9 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: 2114 kcal, Białko ogółem 120,32 g, Tłuszcz 62,58 g, Węglowodany ogółem 276,61 g, Sód 1497,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,58 g, Błonnik pokarmowy 22,14 g, Cukry proste 86,4 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	BROKUŁOWA 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)
595 kcal	Cukry proste 52,76 g, Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 75,1 g, Sód 146,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,48 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

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

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: 2041 kcal, Białko ogółem 102,44 g, Tłuszcz 75,24 g, Węglowodany ogółem 239,82 g, Sód 857,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g, Cukry proste 153,03 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; RUKOLA 10 G ; 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/
758 kcal	Białko ogółem 27,82 g, Tłuszcz 33,12 g, Węglowodany ogółem 89,93 g, Sód 1129,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,32 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g, Cukry proste 18,14 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
774 kcal	Białko ogółem 44,45 g, Sód 634,57 mg, Cukry proste 44,55 g, Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 133,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 15,11 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
467 kcal	Białko ogółem 25,29 g, Tłuszcz 16,68 g, Sód 452,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, Cukry proste 3,04 g, Węglowodany ogółem 56,89 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2171 kcal, Białko ogółem 114,36 g, Tłuszcz 64,51 g, Węglowodany ogółem 295,11 g, Sód 2786,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,44 g, Błonnik pokarmowy 27,1 g, Cukry proste 78,83 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; TWARÓG 120 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/
921 kcal	Białko ogółem 48 g, Tłuszcz 39,14 g, Węglowodany ogółem 96,55 g, Sód 1388,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,91 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 22,23 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
807 kcal	Cukry proste 43,46 g, Białko ogółem 43,72 g, Tłuszcz 13,74 g, Węglowodany ogółem 134,42 g, Sód 606,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, Błonnik pokarmowy 14,79 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
496 kcal	Białko ogółem 30,51 g, Tłuszcz 17,43 g, Sód 448,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,02 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2396 kcal, Białko ogółem 139,03 g, Tłuszcz 74,91 g, Węglowodany ogółem 301,98 g, Sód 3013,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,27 g, Błonnik pokarmowy 24,56 g, Cukry proste 80,28 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
519 kcal	Cukry proste 5,07 g, Białko ogółem 18,2 g, Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 51,38 g, Sód 1003,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,31 g, Błonnik pokarmowy 6,19 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
622 kcal	Białko ogółem 43,45 g, Sód 572,39 mg, Cukry proste 13,07 g, Tłuszcz 11,89 g, Węglowodany ogółem 92,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, Błonnik pokarmowy 13,57 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
578 kcal	Białko ogółem 30,65 g, Tłuszcz 17,6 g, Sód 568,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,83 g, Cukry proste 2,51 g, Węglowodany ogółem 77,23 g, Błonnik pokarmowy 11,16 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: 1974 kcal, Cukry proste 46,99 g, Białko ogółem 112,02 g, Tłuszcz 63,19 g, Węglowodany ogółem 254,72 g, Sód 3354,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,84 g, Błonnik pokarmowy 37,47 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