JADŁOSPIS NA 2026-10-18 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
534 kcal	Białko ogółem 20,3 g, Tłuszcz 18,17 g, Węglowodany ogółem 74,74 g, Sód 970,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 15,33 g, Błonnik pokarmowy 5,58 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 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
851 kcal	Białko ogółem 37,65 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 127,69 g, Sód 526,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,1 g, Błonnik pokarmowy 13,95 g, Cukry proste 19,14 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
557 kcal	Białko ogółem 34,22 g, Tłuszcz 20,52 g, Węglowodany ogółem 61,19 g, Sód 927,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Cukry proste 5,2 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2199 kcal, Białko ogółem 115,57 g, Tłuszcz 65,84 g, Węglowodany ogółem 294,32 g, Sód 2500,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,58 g, Cukry proste 64,07 g, Błonnik pokarmowy 26,43 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; POMIDOR 70 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/
522 kcal	Białko ogółem 19,65 g, Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 75,38 g, Sód 1023,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,93 g, Cukry proste 7,29 g, Błonnik pokarmowy 11,65 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 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
954 kcal	Białko ogółem 38,86 g, Tłuszcz 30,24 g, Węglowodany ogółem 142,16 g, Sód 521,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, Błonnik pokarmowy 17,82 g, Cukry proste 17,23 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
675 kcal	Białko ogółem 35,68 g, Tłuszcz 21,22 g, Węglowodany ogółem 90,08 g, Sód 994,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,97 g, Cukry proste 8,21 g, Błonnik pokarmowy 14,1 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 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

Suma posiłków: 2324 kcal, Białko ogółem 102,19 g, Tłuszcz 74,56 g, Węglowodany ogółem 332,02 g, Sód 2615,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,63 g, Cukry proste 50,83 g, Błonnik pokarmowy 46,27 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
513 kcal	Białko ogółem 17,21 g, Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 74,53 g, Sód 823,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 15,19 g, Błonnik pokarmowy 5,53 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 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
851 kcal	Białko ogółem 37,65 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 127,69 g, Sód 526,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,1 g, Błonnik pokarmowy 13,95 g, Cukry proste 19,14 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
534 kcal	Białko ogółem 30,51 g, Tłuszcz 19,73 g, Węglowodany ogółem 61 g, Sód 796,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,72 g, Cukry proste 5,2 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2071 kcal, Białko ogółem 93,37 g, Tłuszcz 64,16 g, Węglowodany ogółem 287,62 g, Sód 2222,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, Cukry proste 57,63 g, Błonnik pokarmowy 26,38 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
552 kcal	Białko ogółem 20,22 g, Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 79,3 g, Sód 978,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 17,96 g, Błonnik pokarmowy 5,41 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
808 kcal	Białko ogółem 36,63 g, Tłuszcz 24,51 g, Węglowodany ogółem 113,98 g, Sód 290,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,31 g, Błonnik pokarmowy 14,53 g, Cukry proste 15,44 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
557 kcal	Białko ogółem 34,22 g, Tłuszcz 20,52 g, Węglowodany ogółem 61,19 g, Sód 927,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Cukry proste 5,2 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2090 kcal, Białko ogółem 99,07 g, Tłuszcz 68,07 g, Węglowodany ogółem 278,87 g, Sód 2272,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,79 g, Cukry proste 56,7 g, Błonnik pokarmowy 26,84 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	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
453 kcal	Białko ogółem 12,27 g, Tłuszcz 15,4 g, Węglowodany ogółem 69,09 g, Sód 654,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 12,24 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
651 kcal	Białko ogółem 17,3 g, Tłuszcz 11,27 g, Węglowodany ogółem 124,63 g, Sód 157,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, Błonnik pokarmowy 15,94 g, Cukry proste 18,31 g
Kolacja	WARZYWA ZAPIEKANE SPEC. 350 G /Alergeny: 3,9,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
649 kcal	Białko ogółem 24,63 g, Tłuszcz 30,18 g, Węglowodany ogółem 76,33 g, Sód 797,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17 g, Błonnik pokarmowy 13,16 g, Cukry proste 10,28 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2098 kcal, Białko ogółem 61,18 g, Tłuszcz 61,67 g, Węglowodany ogółem 339,93 g, Sód 1611,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,06 g, Cukry proste 67,77 g, Błonnik pokarmowy 39,84 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,6,8,9,11/; KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
526 kcal	Cukry proste 21,47 g, Białko ogółem 19 g, Tłuszcz 12,79 g, Węglowodany ogółem 85,86 g, Sód 448,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, Błonnik pokarmowy 4,84 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
828 kcal	Białko ogółem 36,63 g, Tłuszcz 24,51 g, Węglowodany ogółem 118,97 g, Sód 290,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,31 g, Błonnik pokarmowy 14,53 g, Cukry proste 20,43 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
493 kcal	Białko ogółem 55,55 g, Tłuszcz 19,03 g, Węglowodany ogółem 25,76 g, Sód 169,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 5,59 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2020 kcal, Cukry proste 65,59 g, Białko ogółem 119,18 g, Tłuszcz 61,23 g, Węglowodany ogółem 254,99 g, Sód 983,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,35 g, Błonnik pokarmowy 23,98 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
598 kcal	Białko ogółem 33,17 g, Tłuszcz 18,77 g, Węglowodany ogółem 77,04 g, Sód 172,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Cukry proste 54,28 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 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: 1990 kcal, Białko ogółem 102,58 g, Tłuszcz 70,37 g, Węglowodany ogółem 238,7 g, Sód 882,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,27 g, Błonnik pokarmowy 8,79 g, Cukry proste 154,51 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/
498 kcal	Białko ogółem 17,52 g, Tłuszcz 17,31 g, Węglowodany ogółem 70,53 g, Sód 834,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 13,52 g, Błonnik pokarmowy 5,56 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 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
851 kcal	Białko ogółem 37,65 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 127,69 g, Sód 526,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,1 g, Błonnik pokarmowy 13,95 g, Cukry proste 19,14 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; 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
527 kcal	Białko ogółem 31,17 g, Tłuszcz 19,85 g, Węglowodany ogółem 58,72 g, Sód 809,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,74 g, Cukry proste 4,87 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2049 kcal, Białko ogółem 94,34 g, Tłuszcz 64,31 g, Węglowodany ogółem 281,34 g, Sód 2247,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,02 g, Cukry proste 55,63 g, Błonnik pokarmowy 27,07 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; KISIEL 200 G (G) ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
577 kcal	Białko ogółem 19,67 g, Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 86,05 g, Sód 972,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 24,67 g, Błonnik pokarmowy 4,73 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
874 kcal	Białko ogółem 38,36 g, Tłuszcz 29,19 g, Węglowodany ogółem 120,47 g, Sód 300,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g, Błonnik pokarmowy 15,44 g, Cukry proste 24,12 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; 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

557 kcal	Białko ogółem 34,22 g, Tłuszcz 20,52 g, Węglowodany ogółem 61,19 g, Sód 927,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Cukry proste 5,2 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Suma posiłków: 2181 kcal, Białko ogółem 100,25 g, Tłuszcz 72,64 g, Węglowodany ogółem 292,11 g, Sód 2277,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,36 g, Cukry proste 72,09 g, Błonnik pokarmowy 27,07 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
531 kcal	Białko ogółem 27,27 g, Tłuszcz 25,58 g, Węglowodany ogółem 50,67 g, Sód 1037,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, Cukry proste 4,02 g, Błonnik pokarmowy 6,28 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 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
758 kcal	Białko ogółem 42,4 g, Tłuszcz 21,94 g, Węglowodany ogółem 108,08 g, Sód 440,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,28 g, Błonnik pokarmowy 21,51 g, Cukry proste 8,53 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
576 kcal	Białko ogółem 35,09 g, Tłuszcz 20,75 g, Węglowodany ogółem 66,79 g, Sód 928,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, Cukry proste 6,7 g, Błonnik pokarmowy 8,79 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/
80 kcal	Białko ogółem 2,16 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Cukry proste 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 15,92 g

Suma posiłków: 2255 kcal, Białko ogółem 117,82 g, Tłuszcz 79,57 g, Węglowodany ogółem 286,36 g, Sód 2482,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,18 g, Cukry proste 30,98 g, Błonnik pokarmowy 41,15 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