JADŁOSPIS NA 2026-10-19 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 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/
801 kcal	Cukry proste 28,5 g, Białko ogółem 38,68 g, Tłuszcz 22,53 g, Węglowodany ogółem 113,71 g, Sód 575,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, Błonnik pokarmowy 6,57 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
733 kcal	Białko ogółem 48,02 g, Sód 532,38 mg, Cukry proste 21,99 g, Tłuszcz 11,02 g, Węglowodany ogółem 118,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,09 g, Błonnik pokarmowy 15,29 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/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
540 kcal	Białko ogółem 24,17 g, Tłuszcz 15,88 g, Sód 435,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Węglowodany ogółem 77,16 g, Cukry proste 20,28 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: 2340 kcal, Cukry proste 91,62 g, Białko ogółem 138,27 g, Tłuszcz 54,68 g, Węglowodany ogółem 337,09 g, Sód 1708,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,35 g, Błonnik pokarmowy 26,7 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
829 kcal	Cukry proste 19,27 g, Białko ogółem 41,63 g, Tłuszcz 25,18 g, Węglowodany ogółem 115,78 g, Sód 1119,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, Błonnik pokarmowy 14,35 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
727 kcal	Białko ogółem 49,47 g, Sód 492,58 mg, Cukry proste 18,39 g, Tłuszcz 12,06 g, Węglowodany ogółem 112,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g, Błonnik pokarmowy 14,81 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
511 kcal	Białko ogółem 27,08 g, Tłuszcz 16,86 g, Sód 1122,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, Węglowodany ogółem 68,12 g, Błonnik pokarmowy 10,86 g, Cukry proste 2,07 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: 2241 kcal, Cukry proste 52,33 g, Białko ogółem 140,03 g, Tłuszcz 57,1 g, Węglowodany ogółem 312,2 g, Sód 2829,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,45 g, Błonnik pokarmowy 40,02 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 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/
800 kcal	Cukry proste 28,36 g, Białko ogółem 38,63 g, Tłuszcz 22,52 g, Węglowodany ogółem 113,52 g, Sód 575,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 6,52 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
727 kcal	Białko ogółem 49,47 g, Sód 492,58 mg, Cukry proste 18,39 g, Tłuszcz 12,06 g, Węglowodany ogółem 112,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g, Błonnik pokarmowy 14,81 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
540 kcal	Białko ogółem 24,17 g, Tłuszcz 15,88 g, Sód 435,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Węglowodany ogółem 77,16 g, Cukry proste 20,28 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: 2241 kcal, Cukry proste 79,63 g, Białko ogółem 134,12 g, Tłuszcz 53,46 g, Węglowodany ogółem 318,98 g, Sód 1598,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,84 g, Błonnik pokarmowy 25,72 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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/
747 kcal	Cukry proste 19 g, Białko ogółem 38,43 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 100,46 g, Sód 574,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 6,12 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
670 kcal	Cukry proste 13,31 g, Białko ogółem 43,89 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 103,27 g, Sód 241,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,76 g, Błonnik pokarmowy 13,69 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
510 kcal	Białko ogółem 24,39 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 434,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 68,28 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: 2101 kcal, Cukry proste 56,19 g, Białko ogółem 128,56 g, Tłuszcz 53,84 g, Węglowodany ogółem 287,61 g, Sód 1344,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,69 g, Błonnik pokarmowy 24,7 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
489 kcal	Białko ogółem 18,44 g, Tłuszcz 15,04 g, Sód 425,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Cukry proste 13,01 g, Węglowodany ogółem 72,6 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
512 kcal	Cukry proste 14,6 g, Białko ogółem 12,55 g, Tłuszcz 14,11 g, Węglowodany ogółem 89,81 g, Sód 120,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,68 g, Błonnik pokarmowy 11,59 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
741 kcal	Białko ogółem 23,17 g, Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 122,22 g, Sód 527,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Błonnik pokarmowy 12,46 g, Cukry proste 28,49 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: 2215 kcal, Białko ogółem 60,62 g, Tłuszcz 50,55 g, Sód 1089,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,91 g, Cukry proste 87,36 g, Węglowodany ogółem 395,15 g, Błonnik pokarmowy 33,78 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; POWIDŁA 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
771 kcal	Białko ogółem 29,11 g, Tłuszcz 10 g, Węglowodany ogółem 143,7 g, Sód 102,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,67 g, Błonnik pokarmowy 6,21 g, Cukry proste 35,69 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
634 kcal	Cukry proste 15,13 g, Białko ogółem 44,98 g, Tłuszcz 10,19 g, Węglowodany ogółem 97,76 g, Sód 605,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,23 g, Błonnik pokarmowy 13,04 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MIÓD 25 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
457 kcal	Białko ogółem 32,65 g, Tłuszcz 17,71 g, Węglowodany ogółem 42,45 g, Sód 104,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,09 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 20,67 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: 2036 kcal, Białko ogółem 128,59 g, Tłuszcz 40,9 g, Węglowodany ogółem 299,51 g, Sód 907,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,78 g, Błonnik pokarmowy 21,35 g, Cukry proste 84,09 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	ZIEMNIACZANA 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)
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/

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

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: 2187 kcal, Białko ogółem 106,26 g, Tłuszcz 79,77 g, Węglowodany ogółem 262,29 g, Sód 879,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,36 g, Cukry proste 154,9 g, Błonnik pokarmowy 7,66 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; POWIDŁA 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/
820 kcal	Cukry proste 26,27 g, Białko ogółem 39,65 g, Tłuszcz 24,31 g, Węglowodany ogółem 114,48 g, Sód 931,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 8,53 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	GROCHÓWKA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA DUSZONY W SOSIE WŁASNYM 110 G (D) /Alergeny: 1,7/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /Alergeny: 9/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
888 kcal	Cukry proste 20,18 g, Białko ogółem 54,25 g, Tłuszcz 25,06 g, Węglowodany ogółem 120,78 g, Sód 219,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g, Błonnik pokarmowy 19,29 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
461 kcal	Białko ogółem 25,45 g, Tłuszcz 16,07 g, Sód 939,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Węglowodany ogółem 56,33 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Cukry proste 1,45 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: 2343 kcal, Cukry proste 60,5 g, Białko ogółem 141,2 g, Tłuszcz 68,44 g, Węglowodany ogółem 307,19 g, Sód 2184,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,33 g, Błonnik pokarmowy 33,22 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 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/
822 kcal	Cukry proste 26,48 g, Białko ogółem 44,51 g, Tłuszcz 23,39 g, Węglowodany ogółem 110,76 g, Sód 584,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 5,71 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
689 kcal	Cukry proste 18,07 g, Białko ogółem 47,62 g, Tłuszcz 11,32 g, Węglowodany ogółem 106,43 g, Sód 636,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,85 g, Błonnik pokarmowy 13,69 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
575 kcal	Białko ogółem 30,65 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 450,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Węglowodany ogółem 77,16 g, Cukry proste 20,28 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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

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: 2260 kcal, Cukry proste 77,43 g, Białko ogółem 144,63 g, Tłuszcz 54,59 g, Węglowodany ogółem 309,95 g, Sód 1766,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,57 g, Błonnik pokarmowy 23,79 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; POMIDOR 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/
525 kcal	Białko ogółem 33,39 g, Tłuszcz 21,44 g, Sód 522,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,17 g, Węglowodany ogółem 52,56 g, Cukry proste 5,33 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /Alergeny: 9/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
742 kcal	Białko ogółem 48,77 g, Sód 492,33 mg, Cukry proste 14,75 g, Tłuszcz 15,1 g, Węglowodany ogółem 109,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,61 g, Błonnik pokarmowy 14,96 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
602 kcal	Białko ogółem 37,79 g, Tłuszcz 24,88 g, Sód 1272,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,26 g, Cukry proste 0,77 g, Węglowodany ogółem 60,78 g, Błonnik pokarmowy 8,22 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: 2117 kcal, Białko ogółem 142,38 g, Tłuszcz 65 g, Sód 2384,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,89 g, Węglowodany ogółem 256,5 g, Cukry proste 47,61 g, Błonnik pokarmowy 33,01 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