JADŁOSPIS NA 2026-10-21 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 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/
684 kcal	Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 93,46 g, Sód 1205,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,95 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 19,01 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
679 kcal	Cukry proste 32,27 g, Białko ogółem 41,73 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 110,69 g, Sód 878,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g, Błonnik pokarmowy 14,35 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	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
502 kcal	Cukry proste 2,43 g, Białko ogółem 16,31 g, Tłuszcz 23,73 g, Węglowodany ogółem 58,06 g, Sód 1196,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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: 2131 kcal, Białko ogółem 119,84 g, Tłuszcz 59,89 g, Węglowodany ogółem 290,11 g, Sód 3445,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,39 g, Błonnik pokarmowy 25,25 g, Cukry proste 74,56 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 90 G /Alergeny: 1,9,10,5,11,6/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; 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/
967 kcal	Białko ogółem 49 g, Tłuszcz 26,71 g, Węglowodany ogółem 141,21 g, Sód 1247,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g, Błonnik pokarmowy 19,09 g, Cukry proste 21,75 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
659 kcal	Cukry proste 27,28 g, Białko ogółem 41,73 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 105,7 g, Sód 878,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g, Błonnik pokarmowy 14,35 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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
526 kcal	Cukry proste 5,07 g, Białko ogółem 16,71 g, Tłuszcz 22,1 g, Węglowodany ogółem 70,95 g, Sód 1179,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, Błonnik pokarmowy 11,75 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: 2326 kcal, Białko ogółem 129,29 g, Tłuszcz 62,34 g, Węglowodany ogółem 333,46 g, Sód 3401,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,12 g, Błonnik pokarmowy 45,19 g, Cukry proste 66,7 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/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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/
665 kcal	Białko ogółem 30,28 g, Tłuszcz 20,14 g, Węglowodany ogółem 93,24 g, Sód 1025,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,89 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,84 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
679 kcal	Cukry proste 32,27 g, Białko ogółem 41,73 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 110,69 g, Sód 878,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g, Błonnik pokarmowy 14,35 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
465 kcal	Cukry proste 2,24 g, Białko ogółem 13,7 g, Tłuszcz 20,91 g, Węglowodany ogółem 57,79 g, Sód 982,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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: 1983 kcal, Białko ogółem 107,56 g, Tłuszcz 54,58 g, Węglowodany ogółem 277,32 g, Sód 2981,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,02 g, Błonnik pokarmowy 24,75 g, Cukry proste 65,95 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 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/
684 kcal	Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 93,46 g, Sód 1205,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,95 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 19,01 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
639 kcal	Cukry proste 23,25 g, Białko ogółem 40,04 g, Tłuszcz 12,94 g, Węglowodany ogółem 96,01 g, Sód 564,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,81 g, Błonnik pokarmowy 11,95 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
502 kcal	Cukry proste 2,43 g, Białko ogółem 16,31 g, Tłuszcz 23,73 g, Węglowodany ogółem 58,06 g, Sód 1196,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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: 1999 kcal, Białko ogółem 112,6 g, Tłuszcz 60,05 g, Węglowodany ogółem 263,13 g, Sód 3060,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,35 g, Błonnik pokarmowy 22,4 g, Cukry proste 57,29 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
406 kcal	Białko ogółem 13,97 g, Tłuszcz 13,64 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 711,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,23 g, Cukry proste 3,58 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/

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

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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
566 kcal	Cukry proste 35,73 g, Białko ogółem 15,69 g, Tłuszcz 8,68 g, Węglowodany ogółem 116,02 g, Sód 827,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,46 g, Błonnik pokarmowy 20,85 g
Kolacja	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
428 kcal	Cukry proste 2,05 g, Białko ogółem 11,09 g, Tłuszcz 18,09 g, Węglowodany ogółem 57,52 g, Sód 767,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,83 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
249 kcal	Białko ogółem 5,11 g, Tłuszcz 5,59 g, Węglowodany ogółem 50,47 g, Sód 192,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g

Suma posiłków: 1977 kcal, Białko ogółem 51,42 g, Tłuszcz 49,64 g, Węglowodany ogółem 352,55 g, Sód 2508,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,44 g, Cukry proste 77,12 g, Błonnik pokarmowy 42,93 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; POWIDŁA 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
631 kcal	Białko ogółem 21,88 g, Tłuszcz 10,76 g, Węglowodany ogółem 113,41 g, Sód 545,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g, Błonnik pokarmowy 4,57 g, Cukry proste 38,24 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
708 kcal	Cukry proste 33,74 g, Białko ogółem 38,62 g, Tłuszcz 14,82 g, Węglowodany ogółem 113,47 g, Sód 639,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,73 g, Błonnik pokarmowy 17,06 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
463 kcal	Białko ogółem 27,3 g, Tłuszcz 24,43 g, Węglowodany ogółem 33,07 g, Sód 106,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, Błonnik pokarmowy 2,56 g, Cukry proste 11,58 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: 1976 kcal, Białko ogółem 109,65 g, Tłuszcz 53,01 g, Węglowodany ogółem 275,55 g, Sód 1385,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,84 g, Błonnik pokarmowy 24,19 g, Cukry proste 96,16 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	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

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

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: 1987 kcal, Białko ogółem 102,9 g, Tłuszcz 70,4 g, Węglowodany ogółem 236,76 g, Sód 856,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,26 g, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Cukry proste 152,99 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
650 kcal	Białko ogółem 30,59 g, Tłuszcz 20,17 g, Węglowodany ogółem 89,24 g, Sód 1037,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,89 g, Błonnik pokarmowy 5,91 g, Cukry proste 17,17 g
Drugie śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 90 G /Alergeny: 1,9,10,5,11,6/
259 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 0,8 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 2,62 g, Białko ogółem 16,43 g, Tłuszcz 5,66 g, Węglowodany ogółem 38,46 g, Sód 25,67 mg
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /Alergeny: 3,10,7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MANDARYNKA 120 G
749 kcal	Cukry proste 27,18 g, Białko ogółem 41,22 g, Tłuszcz 18,02 g, Węglowodany ogółem 113,77 g, Sód 482,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g, Błonnik pokarmowy 18,33 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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 200 G
472 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 14,76 g, Tłuszcz 21,26 g, Węglowodany ogółem 58,51 g, Sód 995,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,88 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: 2220 kcal, Białko ogółem 109,45 g, Tłuszcz 68,11 g, Węglowodany ogółem 309,28 g, Sód 2635,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,53 g, Błonnik pokarmowy 37,3 g, Cukry proste 57,5 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
670 kcal	Białko ogółem 33,75 g, Tłuszcz 20,24 g, Węglowodany ogółem 90,51 g, Sód 1199,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,99 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
725 kcal	Cukry proste 37,61 g, Białko ogółem 40,08 g, Tłuszcz 12,37 g, Węglowodany ogółem 122,62 g, Sód 951,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,44 g, Błonnik pokarmowy 19,27 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
548 kcal	Cukry proste 11,71 g, Białko ogółem 16,29 g, Tłuszcz 23,78 g, Węglowodany ogółem 68,41 g, Sód 1195,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,7 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

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: 2117 kcal, Białko ogółem 111,97 g, Tłuszcz 59,39 g, Węglowodany ogółem 297,14 g, Sód 3440,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,93 g, Błonnik pokarmowy 29,04 g, Cukry proste 78,91 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 90 G /Alergeny: 1,9,10,5,11,6/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/
670 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g, Błonnik pokarmowy 13,37 g, Cukry proste 6,72 g, Białko ogółem 37,4 g, Tłuszcz 20,67 g, Węglowodany ogółem 89,15 g, Sód 936,64 mg
Drugie śniadanie	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
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
693 kcal	Cukry proste 13,45 g, Białko ogółem 40,26 g, Tłuszcz 18,93 g, Węglowodany ogółem 98,05 g, Sód 452,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,37 g, Błonnik pokarmowy 16,61 g
Podwieczorek	MANDARYNKA 120 G
41 kcal	Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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 200 G
583 kcal	Cukry proste 3,7 g, Białko ogółem 20,12 g, Tłuszcz 22,18 g, Węglowodany ogółem 78,85 g, Sód 1112,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,05 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: 2161 kcal, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,91 g, Błonnik pokarmowy 43,15 g, Cukry proste 44,75 g, Białko ogółem 120,17 g, Tłuszcz 64,96 g, Węglowodany ogółem 291,73 g, Sód 2597,1 mg,

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