JADŁOSPIS NA 2026-10-23 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
676 kcal	Cukry proste 17,56 g, Białko ogółem 31,09 g, Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 92,09 g, Sód 1021,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,13 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
607 kcal	Białko ogółem 33,48 g, Sód 833,74 mg, Cukry proste 20,35 g, Tłuszcz 8,22 g, Węglowodany ogółem 105,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Błonnik pokarmowy 14,32 g
Podwieczorek	BUDYŃ 200 G (G) /Alergeny: 7/
213 kcal	Białko ogółem 6,88 g, Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 37,42 g, Sód 90,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, Błonnik pokarmowy 0,05 g, Cukry proste 25,47 g
Kolacja	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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
474 kcal	Białko ogółem 24,74 g, Tłuszcz 16,02 g, Sód 439,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2281 kcal, Cukry proste 95,93 g, Białko ogółem 128,19 g, Tłuszcz 57,14 g, Węglowodany ogółem 325,05 g, Sód 2565,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,04 g, Błonnik pokarmowy 25,98 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
700 kcal	Cukry proste 17,81 g, Białko ogółem 29,31 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 101,56 g, Sód 1038,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, Błonnik pokarmowy 12,48 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
581 kcal	Białko ogółem 34,93 g, Sód 793,89 mg, Cukry proste 11,76 g, Tłuszcz 9,26 g, Węglowodany ogółem 95,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g, Błonnik pokarmowy 13,84 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; 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
596 kcal	Białko ogółem 29,14 g, Tłuszcz 17,22 g, Sód 635,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Cukry proste 4,13 g, Węglowodany ogółem 85,47 g, Błonnik pokarmowy 13,99 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: 2083 kcal, Cukry proste 40 g, Białko ogółem 119,65 g, Tłuszcz 57,17 g, Węglowodany ogółem 289,2 g, Sód 2590,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,86 g, Błonnik pokarmowy 40,31 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
657 kcal	Cukry proste 17,52 g, Białko ogółem 27,02 g, Tłuszcz 21,34 g, Węglowodany ogółem 92,05 g, Sód 842,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,07 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
601 kcal	Białko ogółem 34,93 g, Sód 793,94 mg, Cukry proste 16,75 g, Tłuszcz 9,26 g, Węglowodany ogółem 100,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g, Błonnik pokarmowy 13,84 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
473 kcal	Białko ogółem 24,69 g, Tłuszcz 16,01 g, Sód 439,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,66 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Błonnik pokarmowy 5,2 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2090 kcal, Cukry proste 57,28 g, Białko ogółem 122,71 g, Tłuszcz 61,35 g, Węglowodany ogółem 272,9 g, Sód 2258,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,33 g, Błonnik pokarmowy 25,4 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
694 kcal	Cukry proste 17,59 g, Białko ogółem 35,16 g, Tłuszcz 21,8 g, Węglowodany ogółem 92,12 g, Sód 1200,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
558 kcal	Cukry proste 14,51 g, Białko ogółem 32,4 g, Tłuszcz 10,19 g, Węglowodany ogółem 90,51 g, Sód 562,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,72 g, Błonnik pokarmowy 14,1 g
Kolacja	SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
679 kcal	Białko ogółem 59,19 g, Tłuszcz 23,16 g, Sód 536,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g, Cukry proste 4,23 g, Węglowodany ogółem 61,05 g, Błonnik pokarmowy 5,62 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: 2089 kcal, Cukry proste 52,03 g, Białko ogółem 148,95 g, Tłuszcz 56,15 g, Węglowodany ogółem 259,38 g, Sód 2418,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,88 g, Błonnik pokarmowy 26,08 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
395 kcal	Białko ogółem 13,58 g, Tłuszcz 13,53 g, Węglowodany ogółem 56,86 g, Sód 705,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, Cukry proste 1,95 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (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

320 kcal	Białko ogółem 6,9 g, Tłuszcz 1,89 g, Węglowodany ogółem 70,26 g, Sód 12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,38 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Cukry proste 16,26 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
518 kcal	Białko ogółem 13,3 g, Sód 381,84 mg, Cukry proste 16,77 g, Tłuszcz 9,32 g, Węglowodany ogółem 102,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g, Błonnik pokarmowy 15,17 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 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 ; CYTRYNA 15 G
439 kcal	Białko ogółem 18,26 g, Tłuszcz 15,02 g, Sód 424,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 1908 kcal, Białko ogółem 57,52 g, Tłuszcz 45,42 g, Węglowodany ogółem 334,94 g, Sód 1630,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,64 g, Cukry proste 46,99 g, Błonnik pokarmowy 36,05 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z WĘDLINY I KASZY 150 G (G) /Alergeny: 7/; KISIEL 200 G (G) ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
308 kcal	Białko ogółem 16,72 g, Tłuszcz 7,57 g, Węglowodany ogółem 44,15 g, Sód 546,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, Cukry proste 16,1 g, Błonnik pokarmowy 2,41 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
572 kcal	Cukry proste 15,9 g, Białko ogółem 33,85 g, Tłuszcz 11,23 g, Węglowodany ogółem 89,88 g, Sód 522,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,54 g, Błonnik pokarmowy 13,62 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
439 kcal	Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 41,04 g, Tłuszcz 19,43 g, Węglowodany ogółem 25,63 g, Sód 126,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, Błonnik pokarmowy 2,09 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 1624 kcal, Białko ogółem 122,62 g, Tłuszcz 55,47 g, Węglowodany ogółem 165,96 g, Sód 1382,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,19 g, Cukry proste 39,29 g, Błonnik pokarmowy 18,12 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
445 kcal	Cukry proste 27,83 g, Białko ogółem 21,41 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 44,04 g, Sód 249,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Błonnik pokarmowy 1,72 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
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

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	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: 2071 kcal, Cukry proste 155,64 g, Białko ogółem 104,78 g, Tłuszcz 77,42 g, Węglowodany ogółem 240,79 g, Sód 880,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, Błonnik pokarmowy 8,96 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 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/
652 kcal	Cukry proste 17,34 g, Białko ogółem 27,67 g, Tłuszcz 21,47 g, Węglowodany ogółem 90,42 g, Sód 858,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA PO GRECKU 180 G /Alergeny: 10,1,9,4/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
678 kcal	Białko ogółem 33,41 g, Sód 782,36 mg, Cukry proste 15,51 g, Tłuszcz 20,27 g, Węglowodany ogółem 96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g, Błonnik pokarmowy 11,66 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
466 kcal	Białko ogółem 25,35 g, Tłuszcz 16,13 g, Sód 452,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 3,33 g, Węglowodany ogółem 57,76 g, Błonnik pokarmowy 5,86 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2155 kcal, Cukry proste 55,53 g, Białko ogółem 122,5 g, Tłuszcz 72,61 g, Węglowodany ogółem 264,65 g, Sód 2276,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,71 g, Błonnik pokarmowy 24,63 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/
691 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 34,9 g, Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 1200,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
614 kcal	Cukry proste 16,64 g, Białko ogółem 34,99 g, Tłuszcz 12,62 g, Węglowodany ogółem 96,38 g, Sód 533,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g, Błonnik pokarmowy 14,27 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
495 kcal	Białko ogółem 30,57 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 449,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,78 g, Węglowodany ogółem 57,28 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2165 kcal, Cukry proste 55,39 g, Białko ogółem 136,96 g, Tłuszcz 66,21 g, Węglowodany ogółem 266,48 g, Sód 2371,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,62 g, Błonnik pokarmowy 24,93 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
466 kcal	Białko ogółem 23,7 g, Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 60,05 g, Sód 851,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Cukry proste 13,46 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
579 kcal	Białko ogółem 34,3 g, Sód 776,81 mg, Cukry proste 12,92 g, Tłuszcz 9,19 g, Węglowodany ogółem 95,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, Błonnik pokarmowy 12,95 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	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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
577 kcal	Białko ogółem 30,71 g, Tłuszcz 17,05 g, Sód 569,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Cukry proste 2,8 g, Węglowodany ogółem 78,1 g, Błonnik pokarmowy 11,35 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: 2038 kcal, Białko ogółem 119,08 g, Tłuszcz 57,46 g, Węglowodany ogółem 275,5 g, Sód 2320,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,99 g, Cukry proste 38,83 g, Błonnik pokarmowy 32,48 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