JADŁOSPIS NA 2026-10-28 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 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/
676 kcal	Cukry proste 17,28 g, Białko ogółem 27,54 g, Tłuszcz 23,17 g, Węglowodany ogółem 92,29 g, Sód 895,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, Błonnik pokarmowy 6,59 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/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; 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) ; BANAN 200 G
804 kcal	Białko ogółem 42,4 g, Sód 905,41 mg, Cukry proste 39,56 g, Tłuszcz 12,48 g, Węglowodany ogółem 139,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, Błonnik pokarmowy 16,28 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/; 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	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: 2220 kcal, Cukry proste 81,49 g, Białko ogółem 122,08 g, Tłuszcz 56,92 g, Węglowodany ogółem 319,65 g, Sód 2406,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,77 g, Błonnik pokarmowy 28,57 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 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/
719 kcal	Cukry proste 17,57 g, Białko ogółem 29,83 g, Tłuszcz 24,08 g, Węglowodany ogółem 101,8 g, Sód 1091,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, Błonnik pokarmowy 12,71 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; 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) ; BANAN 200 G
778 kcal	Białko ogółem 43,85 g, Sód 865,56 mg, Cukry proste 30,97 g, Tłuszcz 13,52 g, Węglowodany ogółem 128,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g, Błonnik pokarmowy 15,8 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 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 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: 2267 kcal, Cukry proste 65,27 g, Białko ogółem 124,67 g, Tłuszcz 57,82 g, Węglowodany ogółem 331,49 g, Sód 2687,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,57 g, Błonnik pokarmowy 42,5 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/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 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/
676 kcal	Cukry proste 17,28 g, Białko ogółem 27,54 g, Tłuszcz 23,17 g, Węglowodany ogółem 92,29 g, Sód 895,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, Błonnik pokarmowy 6,59 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/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; 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) ; BANAN 200 G
798 kcal	Białko ogółem 43,85 g, Sód 865,61 mg, Cukry proste 35,96 g, Tłuszcz 13,52 g, Węglowodany ogółem 133,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g, Błonnik pokarmowy 15,8 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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	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: 2121 kcal, Cukry proste 69,5 g, Białko ogółem 117,93 g, Tłuszcz 55,7 g, Węglowodany ogółem 301,54 g, Sód 2295,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,26 g, Błonnik pokarmowy 27,59 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 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/
682 kcal	Cukry proste 17,28 g, Białko ogółem 28,3 g, Tłuszcz 23,39 g, Węglowodany ogółem 92,29 g, Sód 932,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Błonnik pokarmowy 6,59 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) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
758 kcal	Cukry proste 33,18 g, Białko ogółem 39,91 g, Tłuszcz 13,66 g, Węglowodany ogółem 127,23 g, Sód 636,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,35 g, Błonnik pokarmowy 15,2 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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	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: 2088 kcal, Cukry proste 66,86 g, Białko ogółem 114,8 g, Tłuszcz 56,07 g, Węglowodany ogółem 295,35 g, Sód 2103,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,07 g, Błonnik pokarmowy 27,04 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 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

399 kcal	Białko ogółem 11,83 g, Tłuszcz 14,7 g, Węglowodany ogółem 57,08 g, Sód 649,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 g, Cukry proste 1,71 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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) ; KLUSKI KŁADZIONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
759 kcal	Cukry proste 31,05 g, Białko ogółem 18,53 g, Tłuszcz 10,69 g, Węglowodany ogółem 151,82 g, Sód 75,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, Błonnik pokarmowy 9,48 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; 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	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: 2255 kcal, Białko ogółem 61,16 g, Tłuszcz 46,78 g, Węglowodany ogółem 412,99 g, Sód 1269,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,84 g, Cukry proste 65,79 g, Błonnik pokarmowy 31,15 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY 150 G (G) /Alergeny: 6,8,9,11/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
679 kcal	Białko ogółem 20,01 g, Tłuszcz 10,13 g, Węglowodany ogółem 129,35 g, Sód 465,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,35 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 26,39 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/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
756 kcal	Białko ogółem 42,71 g, Sód 854,85 mg, Cukry proste 35,22 g, Tłuszcz 12,13 g, Węglowodany ogółem 127,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,85 g, Błonnik pokarmowy 15,15 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 110 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
414 kcal	Cukry proste 2,41 g, Białko ogółem 36,99 g, Tłuszcz 18,37 g, Węglowodany ogółem 26,01 g, Sód 113,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,01 g, Błonnik pokarmowy 2,24 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: 2023 kcal, Białko ogółem 121,56 g, Tłuszcz 43,63 g, Węglowodany ogółem 298,07 g, Sód 1528,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19 g, Błonnik pokarmowy 23,51 g, Cukry proste 76,62 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 200 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
406 kcal	Cukry proste 25,58 g, Białko ogółem 16,12 g, Tłuszcz 13,69 g, Węglowodany ogółem 56,31 g, Sód 147,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,37 g, Błonnik pokarmowy 3,59 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: 1882 kcal, Cukry proste 128,46 g, Białko ogółem 87,41 g, Tłuszcz 72,31 g, Węglowodany ogółem 222 g, Sód 881,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,51 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 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/
669 kcal	Cukry proste 16,95 g, Białko ogółem 28,2 g, Tłuszcz 23,29 g, Węglowodany ogółem 90,01 g, Sód 908,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, Błonnik pokarmowy 7,25 g
Drugie śniadanie	PASTA Z TUŃCZYKA I JAJEK 70G /Alergeny: 4,3,7/
115 kcal	Białko ogółem 15,03 g, Tłuszcz 5,22 g, Sód 283,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g, Węglowodany ogółem 1,92 g, Cukry proste 1,1 g, Błonnik pokarmowy 0,07 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; MAKARON Z SOCZEWICĄ W SOSIE POMIDOROWYM 360 G /Alergeny: 1,9,10,3,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
985 kcal	Białko ogółem 37,56 g, Sód 333,73 mg, Cukry proste 36,42 g, Tłuszcz 13,94 g, Węglowodany ogółem 185,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g, Błonnik pokarmowy 17,95 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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	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: 2319 kcal, Cukry proste 64,1 g, Białko ogółem 121,54 g, Tłuszcz 58,58 g, Węglowodany ogółem 341,81 g, Sód 1977,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, Błonnik pokarmowy 31,13 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
698 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 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/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; 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) ; BANAN 200 G
798 kcal	Białko ogółem 43,85 g, Sód 865,61 mg, Cukry proste 35,96 g, Tłuszcz 13,52 g, Węglowodany ogółem 133,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g, Błonnik pokarmowy 15,8 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; 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	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: 2165 kcal, Cukry proste 67,4 g, Białko ogółem 127,29 g, Tłuszcz 57,62 g, Węglowodany ogółem 298,15 g, Sód 2487,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,94 g, Błonnik pokarmowy 26,46 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z TUŃCZYKA I JAJEK 70G /Alergeny: 4,3,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
530 kcal	Białko ogółem 33,22 g, Tłuszcz 22,04 g, Sód 1101,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Węglowodany ogółem 52,16 g, Cukry proste 4,77 g, Błonnik pokarmowy 6,49 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/; MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOCZEWICĄ W SOSIE POMID. 350G /Alergeny: 1,9,10,7/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
834 kcal	Białko ogółem 38,86 g, Sód 318,81 mg, Cukry proste 12,18 g, Tłuszcz 14,12 g, Węglowodany ogółem 141,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,36 g, Błonnik pokarmowy 16,85 g
Podwieczorek	KIWI 100 G
51 kcal	Cukry proste 7,74 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 0,77 g, Tłuszcz 0,43 g, Węglowodany ogółem 11,82 g, Sód 3,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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: 2166 kcal, Białko ogółem 125,41 g, Tłuszcz 56,64 g, Sód 2087,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,81 g, Węglowodany ogółem 299,26 g, Cukry proste 40,09 g, Błonnik pokarmowy 36,48 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