

Jadłospis dekadowy od 01-10-2024 do 10-10-2024



Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Wtorek 01-10-2024

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 604,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,47 , Cukry: 5,39 , Tłuszcz ogółem: 10,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,25 , Białko: 31,34 , Błonnik: 4,06 , Sól: 2,14

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew i jabłko 100 g

Wartość energetyczna: 721,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,59 , Cukry: 14,14 , Tłuszcz ogółem: 13,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 , Białko: 36,53 , Błonnik: 14,81 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 508,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,47 , Cukry: 5,35 , Tłuszcz ogółem: 8,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,6 , Białko: 35,34 , Błonnik: 3,41 , Sól: 1,34

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 119,54	kcal
Węglowodny przyswajalne	316,98	g
Cukry (glukoza)	14,46	g
Cukry (fruktoza)	16,25	g
Cukry (sacharoza)	36,17	g
Tłuszcze (nasycone)	12,04	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,94	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,60	g
Białko	110,76	g
Błonnik	26,12	g
Sól	4,42	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ kiełbasa+cebulka+musztarda+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 706,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 75,36 , Cukry: 2,15 , Tłuszcz ogółem: 27,3 w tym nasycone kwasy

łuszczowe 16,68 , Białko: 20,85 , Błonnik: 8,07 , Sól: 3,37

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew i jabłko 100 g

Wartość energetyczna: 748,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,59 , Cukry: 14,14 , Tłuszcz ogółem: 15,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,84 , Białko: 36,53 , Błonnik: 14,81 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ twarożek ze szczyt.p.+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 692,66 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,04 , Cukry: 4,89 , Tłuszcz ogółem: 18,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,14 , Białko: 37,92 , Błonnik: 9,22 , Sól: 1,87

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 432,89	kcal
Węglowodny przyswajalne	320,43	g
Cukry (glukoza)	13,43	g
Cukry (fruktoza)	14,90	g
Cukry (sacharoza)	34,85	g
Tłuszcze (nasycone)	32,22	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,81	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,92	g
Białko	102,84	g
Błonnik	35,95	g
Sól	6,18	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+parówka+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 657,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,25 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 36,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,86 , Białko: 16,87 , Błonnik: 3,35 , Sól: 2,35

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew i jabłko 100 g

Wartość energetyczna: 748,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,59 , Cukry: 14,14 , Tłuszcz ogółem: 15,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,84 , Białko: 36,53 , Błonnik: 14,81 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek +miód+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,73 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,59 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 379,39	kcal
Węglowodny przyswajalne	333,75	g
Cukry (glukoza)	15,43	g
Cukry (fruktoza)	18,91	g
Cukry (sacharoza)	46,96	g
Tłuszcze (nasycone)	31,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,49	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,16	g
Białko	71,23	g
Błonnik	25,86	g
Sól	4,40	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa Krem z ziel. groszku z krążkami ryżowymi-bezg - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 213,86 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 36,16 , Cukry: 3,74 , Tłuszcz ogółem: 1,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,78 , Białko: 10,35 , Błonnik: 5,68 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	407,86	kcal
Węglowodny przyswajalne	79,76	g
Cukry (glukoza)	9,15	g
Cukry (fruktoza)	7,71	g
Cukry (sacharoza)	25,29	g
Tłuszcze (nasycone)	1,02	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,55	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,39	g
Białko	12,35	g
Błonnik	9,08	g
Sól	0,30	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

wek+ parówka+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 570,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,76 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 23,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,17 , Białko: 15,66 , Błonnik: 3,35 , Sól: 2,57

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami(bezml) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 767,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,75 , Cukry: 20,49 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 , Białko: 36,36 , Błonnik: 17,93 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

wek+miód+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 525,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,25 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,11

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 157,44	kcal
Węglowodny przyswajalne	355,93	g
Cukry (glukoza)	17,15	g
Cukry (fruktoza)	21,51	g
Cukry (sacharoza)	73,63	g
Tłuszcze (nasycone)	11,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,33	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,79	g
Białko	63,84	g
Błonnik	28,98	g
Sól	4,59	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorzycza, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 703,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,61 , Cukry: 3,85 , Tłuszcz ogółem: 20,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,96 , Białko: 33,55 , Błonnik: 9,94 , Sól: 2,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew i jabłko 100 g, Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 644,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,27 , Cukry: 14,2 , Tłuszcz ogółem: 14,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,39 , Białko: 21,42 , Błonnik: 14,7 , Sól: ,59

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 603,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,53 , Cukry: 3,81 , Tłuszcz ogółem: 17,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,09 , Białko: 37,41 , Błonnik: 9,29 , Sól: 1,64

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 237,59	kcal
Węglowodny przyswajalne	301,86	g
Cukry (glukoza)	14,50	g
Cukry (fruktoza)	16,29	g
Cukry (sacharoza)	33,08	g
Tłuszcze (nasycone)	28,00	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,36	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,05	g
Białko	99,93	g
Błonnik	37,78	g
Sól	4,82	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Makaron z musem jabłkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 560,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,36 , Cukry: 51,84 , Tłuszcz ogółem: 2,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,7 , Białko: 15,21 , Błonnik: 3,68 , Sól: ,32

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz wege z soczewicą - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 955,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 156,28 , Cukry: 25,58 , Tłuszcz ogółem: 9,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,42 , Białko: 40,95 , Błonnik: 30,24 , Sól: ,64

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Herbata bez cukru, wek+ dżem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 392,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,5 , Cukry: 23,4 , Tłuszcz ogółem: 4,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 201,91	kcal
Węglowodny przyswajalne	416,32	g
Cukry (glukoza)	24,12	g
Cukry (fruktoza)	26,85	g
Cukry (sacharoza)	105,84	g

Tłuszcze (nasycone)	3,55 g
Tłuszcze (jednonasycone)	6,79 g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,84 g
Białko	67,98 g
Błonnik	42,02 g
Sól	2,10 g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+parówka+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 751,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,96 , Cukry: 4,43 , Tłuszcz ogółem: 38,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,02 , Białko: 23,9 , Błonnik: 3,13 , Sól: 2,23

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan- mus

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 620,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,41 , Cukry: 7,72 , Tłuszcz ogółem: 8,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,25 , Białko: 35,2 , Błonnik: 11,57 , Sól: ,61

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna +z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 836,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,78 , Cukry: 5,63 , Tłuszcz ogółem: 24,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,42 , Białko: 45,93 , Błonnik: 3,91 , Sól: 1,59

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 494,47	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,59	g
Cukry (glukoza)	12,58	g
Cukry (fruktoza)	13,45	g
Cukry (sacharoza)	33,76	g
Tłuszcze (nasycone)	37,26	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,72	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,33	g
Białko	112,58	g
Błonnik	22,46	g
Sól	4,61	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+parówka+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja

(jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 877,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,76 , Cukry: 5,39 , Tłuszcz ogółem: 40,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,49 , Białko: 27,63 , Błonnik: 4,13 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew i jabłko 100 g

Wartość energetyczna: 748,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,59 , Cukry: 14,14 , Tłuszcz ogółem: 15,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,84 , Białko: 36,53 , Błonnik: 14,81 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 620,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,57 , Cukry: 5,35 , Tłuszcz ogółem: 20,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,8 , Białko: 35,45 , Błonnik: 3,41 , Sól: 1,34

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 531,26	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,37	g
Cukry (glukoza)	14,46	g
Cukry (fruktoza)	16,25	g
Cukry (sacharoza)	36,17	g
Tłuszcze (nasycone)	35,69	g
Tłuszcze (jednonasycone)	32,94	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,70	g
Białko	107,15	g
Błonnik	26,19	g
Sól	4,88	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 604,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,47 , Cukry: 5,39 , Tłuszcz ogółem: 10,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,25 , Białko: 31,34 , Błonnik: 4,06 , Sól: 2,14

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 705,33 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,56 , Cukry: 11,75 , Tłuszcz ogółem: 8,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,34 , Białko: 38,12 , Błonnik: 15,42 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twaróg+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 618,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,48 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,8 , Białko: 35,24 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,34

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 214,21	kcal
Węglowodny przyswajalne	321,96	g
Cukry (glukoza)	13,61	g
Cukry (fruktoza)	14,41	g
Cukry (sacharoza)	36,39	g
Tłuszcze (nasycone)	19,94	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,18	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,55	g
Białko	112,25	g
Błonnik	26,61	g
Sól	4,43	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa+ cebulka+ musztarda+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 836,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,36 , Cukry: 1,56 , Tłuszcz ogółem: 31,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,25 , Białko: 31,09 , Błonnik: 8,91 , Sól: 3,39

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew i jabłko 100 g

Wartość energetyczna: 748,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,59 , Cukry: 14,14 , Tłuszcz ogółem: 15,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,84 , Białko: 36,53 , Błonnik: 14,81 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ twaróg+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 603,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,53 , Cukry: 3,81 , Tłuszcz ogółem: 17,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,09 , Białko: 37,41 , Błonnik: 9,28 , Sól: 1,64

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 353,48	kcal
Węglowodny przyswajalny	279,68	g
Cukry (glukoza)	6,73	g
Cukry (fruktoza)	9,45	g
Cukry (sacharoza)	18,33	g
Tłuszcze (nasycone)	34,97	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,08	g
Białko	112,83	g
Błonnik	34,80	g
Sól	6,03	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa+ cebulka+ musztarda+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 571,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,39 , Cukry: 1,01 , Tłuszcz ogółem: 26,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,56 , Białko: 18,68 , Błonnik: 6,85 , Sól: 2,92

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 42,52 , Cukry: 14,43 , Tłuszcz ogółem: 5,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,95 , Białko: 6,72 , Błonnik: 5,89 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew i jabłko 100 g

Wartość energetyczna: 748,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,59 , Cukry: 14,14 , Tłuszcz ogółem: 15,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,84 , Białko: 36,53 , Błonnik: 14,81 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ twarożek ze szczyp.+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 603,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,53 , Cukry: 3,81 , Tłuszcz ogółem: 17,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,09 , Białko: 37,41 , Błonnik: 9,28 , Sól: 1,64

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 456,49	kcal
Węglowodny przyswajalny	292,19	g
Cukry (glukoza)	7,68	g
Cukry (fruktoza)	10,55	g
Cukry (sacharoza)	18,24	g

Tłuszcze (nasycone)	38,18 g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,74 g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,89 g
Białko	111,24 g
Błonnik	41,27 g
Sól	6,89 g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 406,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,03 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,7 , Białko: 22,71 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew i jabłko 100 g

Wartość energetyczna: 721,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,59 , Cukry: 14,14 , Tłuszcz ogółem: 13,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 , Białko: 36,53 , Błonnik: 14,81 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Graham+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 436,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,58 , Cukry: 3,45 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,48 , Białko: 31,43 , Błonnik: 9,29 , Sól: 1,5

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 731,03	kcal
Węglowodany przyswajalne	239,96	g
Cukry (glukoza)	7,76	g
Cukry (fruktoza)	10,80	g
Cukry (sacharoza)	19,49	g
Tłuszcze (nasycone)	11,14	g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,72	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,06	g
Białko	97,57	g
Błonnik	35,50	g
Sól	4,60	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+parówka+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 877,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,76 , Cukry: 5,39 , Tłuszcz ogółem: 40,65 w tym nasycone kwasy

łuszczowe 19,49 , Białko: 27,63 , Błonnik: 4,13 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz z żołądków drobiowych - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew i jabłko 100 g

Wartość energetyczna: 721,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,59 , Cukry: 14,14 , Tłuszcz ogółem: 13,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 , Białko: 36,53 , Błonnik: 14,81 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 620,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,57 , Cukry: 5,35 , Tłuszcz ogółem: 20,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,8 , Białko: 35,45 , Błonnik: 3,41 , Sól: 1,34

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 504,26	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,37	g
Cukry (glukoza)	14,46	g
Cukry (fruktoza)	16,25	g
Cukry (sacharoza)	36,17	g
Tłuszcze (nasycone)	35,49	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,05	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,93	g
Białko	107,15	g
Błonnik	26,19	g
Sól	4,88	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 616,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,97 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 16,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,78 , Białko: 27,76 , Błonnik: 4 , Sól: 2,39

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 765,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,68 , Cukry: 21,81 , Tłuszcz ogółem: 13,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,46 , Białko: 42,17 , Błonnik: 12,83 , Sól: 1,01

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 655,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,9 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 21,56 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 312,64	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,01	g
Cukry (glukoza)	7,67	g
Cukry (fruktoza)	15,73	g
Cukry (sacharoza)	32,82	g
Tłuszcze (nasycone)	22,59	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,35	g
Białko	100,65	g
Błonnik	23,15	g
Sól	5,53	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Chleb mieszany+ kiełbasa zielon+ papryka+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 541,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,3 , Cukry: 3,94 , Tłuszcz ogółem: 20,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,72 , Białko: 17,88 , Błonnik: 8,9 , Sól: 2,56

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Szynclle - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 877,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,32 , Cukry: 22,2 , Tłuszcz ogółem: 24,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,89 , Białko: 41,68 , Błonnik: 13,07 , Sól: 1,11

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ ser żółty+ ogórek+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 779,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,44 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 30,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,05 , Białko: 34,58 , Błonnik: 8,4 , Sól: 3,12

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 474,64	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,51	g
Cukry (glukoza)	7,14	g
Cukry (fruktoza)	14,75	g
Cukry (sacharoza)	31,34	g
Tłuszcze (nasycone)	42,69	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,16	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,99	g
Białko	103,29	g
Błonnik	33,41	g
Sól	7,08	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 472,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,43 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 22,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,38 , Białko: 15,66 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,05

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 20,2 , Cukry: 19,4 , Tłuszcz ogółem: ,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 , Białko: ,8 , Błonnik: 4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 789,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,16 , Cukry: 21,83 , Tłuszcz ogółem: 15,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,78 , Białko: 42,5 , Błonnik: 12,83 , Sól: 1,02

PODWIECZOREK

Galaretką owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 767,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,66 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 329,60	kcal
Węglowodny przyswajalne	302,79	g
Cukry (glukoza)	10,92	g
Cukry (fruktoza)	20,68	g
Cukry (sacharoza)	62,79	g
Tłuszcze (nasycone)	32,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,16	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,08	g
Białko	85,62	g
Błonnik	25,14	g
Sól	4,93	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa koperkowa z ryżem (bezglut) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 183,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 34,34 , Cukry: 1,4 , Tłuszcz ogółem: 1,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,64 , Białko: 7,36 , Błonnik: 2,14 , Sól: ,29

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	258,50	kcal
Węglowodny przyswajalne	49,49	g
Cukry (glukoza)	3,30	g
Cukry (fruktoza)	8,36	g
Cukry (sacharoza)	4,29	g
Tłuszcze (nasycone)	0,70	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,39	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,30	g
Białko	7,96	g
Błonnik	5,14	g
Sól	0,30	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 410,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,82 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 10,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,17 , Białko: 15,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,05

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot z cukrem, Zupa koperkowa z lanym ciastem (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler), Sznyce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 979,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 138,84 , Cukry: 50,79 , Tłuszcz ogółem: 23,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,34 , Białko: 40,99 , Błonnik: 14,83 , Sól: 1,08

PODWIECZOREK

Galaretko owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+miód+pomidor+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 526,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,67 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,7 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,11

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 191,56	kcal
Węglowodany przyswajalne	379,47	g
Cukry (glukoza)	11,04	g
Cukry (fruktoza)	20,15	g
Cukry (sacharoza)	112,95	g
Tłuszcze (nasycone)	13,76	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,02	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,21	g
Białko	71,83	g
Błonnik	26,14	g
Sól	4,25	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 711,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,03 , Cukry: 4,02 , Tłuszcz ogółem: 25,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,28 , Białko: 29,82 , Błonnik: 9,88 , Sól: 2,69

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 774,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,16 , Cukry: 21,83 , Tłuszcz ogółem: 15,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,78 , Białko: 38,9 , Błonnik: 12,83 , Sól: ,81

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek śmietankowy+

pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 750,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,97 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 23,62 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,14

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 512,47	kcal
Węglowodny przyswajalne	314,62	g
Cukry (glukoza)	7,67	g
Cukry (fruktoza)	15,73	g
Cukry (sacharoza)	29,76	g
Tłuszcze (nasycone)	37,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,78	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,10	g
Białko	101,51	g
Błonnik	34,91	g
Sól	5,93	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ papryka+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 333,19 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 60,72 , Cukry: 7,2 , Tłuszcz ogółem: 4,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,22 , Białko: 10,2 , Błonnik: 4,28 , Sól: 1,1

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 366,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,8 , Cukry: 20,28 , Tłuszcz ogółem: 23,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,7 , Białko: 7,2 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler), Fasola szparagowa, ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 604,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,62 , Cukry: 25,82 , Tłuszcz ogółem: 5,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,33 , Białko: 21 , Błonnik: 17,32 , Sól: ,47

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 239,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,15 , Cukry: 20,15 , Tłuszcz ogółem: ,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,14 , Białko: 2,15 , Błonnik: 7,65 , Sól: ,18

Kolacja

Herbata bez cukru, wek+ awokado+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 486,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,52 , Cukry: 5,4 , Tłuszcz ogółem: 19,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,97 , Białko: 11,55 , Błonnik: 6,58 , Sól: 1,12

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 029,35	kcal
Węglowodny przyswajalne	306,81	g
Cukry (glukoza)	14,07	g
Cukry (fruktoza)	27,40	g
Cukry (sacharoza)	37,38	g
Tłuszcze (nasycone)	8,36	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,71	g
Tłuszcze (wielonasycone)	22,78	g
Białko	52,10	g
Błonnik	42,42	g
Sól	2,89	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 606,82 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 74,43 , Cukry: 4,6 , Tłuszcz ogółem: 26,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,54 , Białko: 24,26 , Błonnik: 3 , Sól: 1,99

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 789,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,16 , Cukry: 21,83 , Tłuszcz ogółem: 15,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,78 , Białko: 42,5 , Błonnik: 12,83 , Sól: 1,02

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 902,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,02 , Cukry: 4,96 , Tłuszcz ogółem: 23,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,68 , Białko: 30,27 , Błonnik: 3 , Sól: 1,78

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 573,74	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,07	g
Cukry (glukoza)	7,51	g
Cukry (fruktoza)	15,53	g
Cukry (sacharoza)	31,94	g
Tłuszcze (nasycone)	42,04	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,07	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,38	g
Białko	106,20	g
Błonnik	21,87	g
Sól	5,09	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 728,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,08 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 28,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,99 , Białko: 27,87 , Błonnik: 4 , Sól: 2,39

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 789,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,16 , Cukry: 21,83 , Tłuszcz ogółem: 15,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,78 , Białko: 42,5 , Błonnik: 12,83 , Sól: 1,02

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 767,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,66 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 561,11	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,70	g
Cukry (glukoza)	7,67	g
Cukry (fruktoza)	15,73	g
Cukry (sacharoza)	32,84	g
Tłuszcze (nasycone)	39,33	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,22	g
Białko	101,19	g
Błonnik	23,15	g
Sól	5,55	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 728,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,07 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 28,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,99 , Białko: 27,87 , Błonnik: 4 , Sól: 2,39

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 765,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,68 , Cukry: 21,81 , Tłuszcz ogółem: 13,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,46 , Białko: 42,17 , Błonnik: 12,83 , Sól: 1,01

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 655,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,9 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 21,56 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 424,84	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,11	g
Cukry (glukoza)	7,67	g
Cukry (fruktoza)	15,73	g
Cukry (sacharoza)	32,82	g
Tłuszcze (nasycone)	30,79	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,88	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,52	g
Białko	100,76	g
Błonnik	23,15	g
Sól	5,54	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Chleb graham+ kiełbasa zielon+ papryka+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 708,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,44 , Cukry: 3,52 , Tłuszcz ogółem: 25,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,28 , Białko: 29,58 , Błonnik: 9,68 , Sól: 2,68

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Sznycele - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 877,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,32 , Cukry: 22,2 , Tłuszcz ogółem: 24,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,89 , Białko: 41,68 , Błonnik: 13,07 , Sól: 1,11

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser żółty+ ogórek+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 690,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,92 , Cukry: 2,42 , Tłuszcz ogółem: 30,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19 , Białko: 34,07 , Błonnik: 8,46 , Sól: 2,89

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 552,63	kcal
Węglowodny przyswajalne	312,15	g
Cukry (glukoza)	7,14	g
Cukry (fruktoza)	14,75	g
Cukry (sacharoza)	29,84	g

Tłuszcze (nasycone)	46,20	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,14	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,02	g
Białko	114,48	g
Błonnik	34,25	g
Sól	6,97	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Chleb graham+ kiełbasa zielon+ papryka+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 406,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,33 , Cukry: 2,8 , Tłuszcz ogółem: 19,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,6 , Białko: 15,71 , Błonnik: 7,68 , Sól: 2,11

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Szynclle - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 832,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,32 , Cukry: 22,2 , Tłuszcz ogółem: 19,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,56 , Białko: 41,68 , Błonnik: 13,07 , Sól: 1,11

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser żółty+ ogórek+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 612,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,46 , Cukry: 2,36 , Tłuszcz ogółem: 27,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,56 , Białko: 29,62 , Błonnik: 7,18 , Sól: 2,45

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 495,70	kcal
Węglowodny przyswajalne	311,05	g
Cukry (glukoza)	8,09	g
Cukry (fruktoza)	15,85	g
Cukry (sacharoza)	29,52	g
Tłuszcze (nasycone)	46,66	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,86	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,43	g
Białko	106,99	g
Błonnik	39,50	g
Sól	7,29	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 343,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,28 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 8,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,45 , Białko: 17,51 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,34

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 740,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,79 , Cukry: 21,71 , Tłuszcz ogółem: 13,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,39 , Białko: 41,47 , Błonnik: 12,67 , Sól: ,96

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Graham+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 546,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,98 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 2,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,45 , Białko: 17,61 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,99

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 795,33	kcal
Węglowodny przyswajalne	241,50	g
Cukry (glukoza)	7,67	g
Cukry (fruktoza)	15,73	g
Cukry (sacharoza)	21,08	g
Tłuszcze (nasycone)	14,14	g
Tłuszcze (jednonasycone)	7,89	g
Tłuszcze (wielonasycone)	4,71	g
Białko	83,64	g
Błonnik	33,99	g
Sól	5,54	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 728,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,08 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 28,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,99 , Białko: 27,87 , Błonnik: 4 , Sól: 2,39

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 789,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,16 , Cukry: 21,83 , Tłuszcz ogółem: 15,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,78 , Białko: 42,5 , Błonnik: 12,83 , Sól: 1,02

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 767,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,66 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 561,11	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,70	g
Cukry (glukoza)	7,67	g
Cukry (fruktoza)	15,73	g
Cukry (sacharoza)	32,84	g
Tłuszcze (nasycone)	39,33	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,22	g
Białko	101,19	g
Błonnik	23,15	g
Sól	5,55	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata

Wartość energetyczna: 658,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,39 , Cukry: 3,55 , Tłuszcz ogółem: 10,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,04 , Białko: 41,48 , Błonnik: 3 , Sól: 1,53

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 721,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,98 , Cukry: 19,85 , Tłuszcz ogółem: 4,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,82 , Białko: 43,19 , Błonnik: 16,31 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 477,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,84 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,76 , Białko: 26,49 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,03

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 149,09	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,40	g
Cukry (glukoza)	9,44	g
Cukry (fruktoza)	11,25	g
Cukry (sacharoza)	25,25	g
Tłuszcze (nasycone)	15,01	g
Tłuszcze (jednonasycone)	12,12	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,74	g
Białko	123,64	g
Błonnik	25,09	g
Sól	4,91	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mie+pastą z twar. i konc.pom.+pomidor+sałata

Wartość energetyczna: 567,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 79,88 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 10,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,28 , Białko: 32,1 , Błonnik: 9,27 , Sól: 1,73

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 819,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 122,13 , Cukry: 19,87 , Tłuszcz ogółem: 11,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 , Białko: 44,16 , Błonnik: 16,92 , Sól: 1,11

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Chleb mieszany + parówka+ ogórek+ musztarda+ sałat - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 834,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,12 , Cukry: 4,55 , Tłuszcz ogółem: 37,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,35 , Białko: 25,66 , Błonnik: 8,64 , Sól: 3,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 512,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,32	g
Cukry (glukoza)	10,14	g
Cukry (fruktoza)	11,95	g
Cukry (sacharoza)	24,87	g
Tłuszcze (nasycone)	31,33	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,17	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,85	g
Białko	114,41	g
Błonnik	37,33	g
Sól	6,42	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+ kielbasa drob.+pomidor+ sałata

Wartość energetyczna: 426,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,22 , Cukry: 2,1 , Tłuszcz ogółem: 13,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7 , Białko: 18,4 , Błonnik: 2,08 , Sól: 2,05

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 739,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,98 , Cukry: 19,85 , Tłuszcz ogółem: 6,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 , Białko: 43,19 , Błonnik: 16,31 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+parówka+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 711,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,1 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 35,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,19 , Białko: 22,74 , Błonnik: 3,35 , Sól: 2,49

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 047,79	kcal
Węglowodny przyswajalne	273,00	g
Cukry (glukoza)	11,90	g
Cukry (fruktoza)	16,43	g
Cukry (sacharoza)	31,99	g
Tłuszcze (nasycone)	25,19	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,77	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,28	g
Białko	86,68	g
Błonnik	27,94	g
Sól	5,68	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem (bezglutenowa) - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 168,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 28,73 , Cukry: 4,09 , Tłuszcz ogółem: 1,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,69 , Białko: 8,36 , Błonnik: 2,54 , Sól: ,31

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	243,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	44,63	g
Cukry (glukoza)	3,54	g
Cukry (fruktoza)	3,63	g
Cukry (sacharoza)	10,43	g
Tłuszcze (nasycone)	0,69	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,52	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,41	g
Białko	9,71	g
Błonnik	4,34	g
Sól	0,32	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 420,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,55 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 5,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,57 , Białko: 19,23 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,07

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 21,2 , Cukry: 18 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,8 , Błonnik: 2,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlety drobiowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 846,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,69 , Cukry: 19,81 , Tłuszcz ogółem: 15,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 , Białko: 43,17 , Błonnik: 16,92 , Sól: 1,08

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ parówka+ ketchup+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 575,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,71 , Cukry: 18,04 , Tłuszcz ogółem: 23,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,18 , Białko: 15,75 , Błonnik: 3,51 , Sól: 2,69

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 038,41	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,95	g
Cukry (glukoza)	13,79	g
Cukry (fruktoza)	18,57	g
Cukry (sacharoza)	60,47	g
Tłuszcze (nasycone)	11,88	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,23	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,77	g
Białko	80,95	g
Błonnik	30,51	g
Sól	5,99	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Graham+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata

Wartość energetyczna: 716,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,42 , Cukry: 2,01 , Tłuszcz ogółem: 16,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,8 , Białko: 43,51 , Błonnik: 8,88 , Sól: 1,83

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 724,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,98 , Cukry: 19,85 , Tłuszcz ogółem: 6,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 , Białko: 39,59 , Błonnik: 16,31 , Sól: ,77

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 537,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 61,95 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 15,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,66 , Białko: 28,66 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 143,38	kcal
Węglowodny przyswajalne	294,55	g
Cukry (glukoza)	9,44	g
Cukry (fruktoza)	11,25	g
Cukry (sacharoza)	19,88	g
Tłuszcze (nasycone)	22,19	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,10	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,05	g
Białko	119,56	g
Błonnik	36,15	g
Sól	5,15	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

wek+ ogórek kons+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 380,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,31 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: 4,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,82 , Błonnik: 3,42 , Sól: 1,58

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 21,2 , Cukry: 18 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,8 , Błonnik: 2,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlet z kalafiora - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 943,76 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 150,08 , Cukry: 23,34 , Tłuszcz ogółem: 18,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,19 , Białko: 29,6 , Błonnik: 21,41 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

Sok owocowy+ krążki ryżowe

Wartość energetyczna: 279,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,35 , Cukry: 21,8 , Tłuszcz ogółem: ,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,25 , Białko: 4,15 , Błonnik: 6,9 , Sól: ,15

Kolacja

wek+ ogórek+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 380,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,9 , Cukry: 18,9 , Tłuszcz ogółem: 4,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,2 , Białko: 10,13 , Błonnik: 3,78 , Sól: 1,13

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 082,95	kcal
Węglowodny przyswajalne	376,84	g
Cukry (glukoza)	16,16	g
Cukry (fruktoza)	20,78	g
Cukry (sacharoza)	64,69	g
Tłuszcze (nasycone)	4,81	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,83	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,08	g
Białko	55,49	g
Błonnik	37,91	g
Sól	3,92	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor

Wartość energetyczna: 612,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 74,24 , Cukry: 2,59 , Tłuszcz ogółem: 16,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,06 , Białko: 38,07 , Błonnik: 2 , Sól: 1,12

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 739,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,98 , Cukry: 19,85 , Tłuszcz ogółem: 6,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 , Białko: 43,19 , Błonnik: 16,31 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+parówka+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 843,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,26 , Cukry: 4,93 , Tłuszcz ogółem: 39,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,35 , Białko: 31,82 , Błonnik: 3,1 , Sól: 2,46

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 486,51	kcal
Węglowodny przyswajalne	310,92	g
Cukry (glukoza)	10,18	g
Cukry (fruktoza)	17,20	g
Cukry (sacharoza)	18,32	g
Tłuszcze (nasycone)	35,80	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,73	g
Białko	124,82	g
Błonnik	25,11	g
Sól	4,94	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata

Wartość energetyczna: 733,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,46 , Cukry: 3,55 , Tłuszcz ogółem: 18,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,51 , Białko: 41,55 , Błonnik: 3 , Sól: 1,53

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane,

Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 739,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,98 , Cukry: 19,85 , Tłuszcz ogółem: 6,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 , Białko: 43,19 , Błonnik: 16,31 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+parówka+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 711,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,1 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 35,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,19 , Białko: 22,74 , Błonnik: 3,35 , Sól: 2,49

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 475,53	kcal
Węglowodany przyswajalne	318,73	g
Cukry (glukoza)	9,44	g
Cukry (fruktoza)	11,25	g
Cukry (sacharoza)	25,25	g
Tłuszcze (nasycone)	33,04	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,47	g
Białko	119,97	g
Błonnik	25,16	g
Sól	5,36	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata

Wartość energetyczna: 658,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,39 , Cukry: 3,55 , Tłuszcz ogółem: 10,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,04 , Białko: 41,48 , Błonnik: 3 , Sól: 1,53

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 721,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,98 , Cukry: 19,85 , Tłuszcz ogółem: 4,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,82 , Białko: 43,19 , Błonnik: 16,31 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 477,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,84 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,76 , Białko: 26,49 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,03

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 149,09	kcal
Węglowodny przyswajalne	316,65	g
Cukry (glukoza)	10,34	g
Cukry (fruktoza)	17,40	g
Cukry (sacharoza)	19,25	g
Tłuszcze (nasycone)	15,07	g
Tłuszcze (jednonasycone)	12,02	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,75	g
Białko	122,89	g
Błonnik	26,29	g
Sól	4,91	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Graham+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata

Wartość energetyczna: 716,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,42 , Cukry: 2,01 , Tłuszcz ogółem: 16,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,8 , Białko: 43,51 , Błonnik: 8,88 , Sól: 1,83

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 739,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,98 , Cukry: 19,85 , Tłuszcz ogółem: 6,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 , Białko: 43,19 , Błonnik: 16,31 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+parówka+ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 688,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,64 , Cukry: 2,42 , Tłuszcz ogółem: 33,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,43 , Białko: 24,62 , Błonnik: 8,53 , Sól: 2,76

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 436,08	kcal
Węglowodny przyswajalne	310,24	g
Cukry (glukoza)	8,94	g
Cukry (fruktoza)	10,45	g
Cukry (sacharoza)	22,17	g
Tłuszcze (nasycone)	31,57	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,42	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,27	g
Białko	123,81	g
Błonnik	36,22	g
Sól	5,94	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Graham+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata

Wartość energetyczna: 412,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 47 , Cukry: 1,32 , Tłuszcz ogółem: 10,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,11 , Białko: 29,04 , Błonnik: 6,85 , Sól: 1,27

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 42,52 , Cukry: 14,43 , Tłuszcz ogółem: 5,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,95 , Białko: 6,72 , Błonnik: 5,89 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 739,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,98 , Cukry: 19,85 , Tłuszcz ogółem: 6,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 , Białko: 43,19 , Błonnik: 16,31 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+parówka+ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 640,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,34 , Cukry: 2,36 , Tłuszcz ogółem: 32,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,36 , Białko: 22,84 , Błonnik: 7,25 , Sól: 2,57

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 267,49	kcal
Węglowodny przyswajalne	283,13	g
Cukry (glukoza)	9,29	g
Cukry (fruktoza)	10,80	g
Cukry (sacharoza)	21,65	g
Tłuszcze (nasycone)	30,76	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,68	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,20	g
Białko	112,93	g
Błonnik	37,00	g
Sól	5,85	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata

Wartość energetyczna: 733,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,46 , Cukry: 3,55 , Tłuszcz ogółem: 18,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,51 , Białko: 41,55 , Błonnik: 3 , Sól: 1,53

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 721,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,39 , Cukry: 19,84 , Tłuszcz ogółem: 6,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 , Białko: 42,69 , Błonnik: 16,19 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+parówka+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,92 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 32,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,16 , Białko: 21,78 , Błonnik: 3,34 , Sól: 2,29

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 428,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	314,97	g
Cukry (glukoza)	9,44	g
Cukry (fruktoza)	11,25	g
Cukry (sacharoza)	25,24	g
Tłuszcze (nasycone)	31,99	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,69	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,23	g
Białko	118,51	g
Błonnik	25,03	g
Sól	5,17	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z jaj ze szczyp.+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 701,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,35 , Cukry: 5,75 , Tłuszcz ogółem: 18,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,62 , Białko: 33,52 , Błonnik: 5,26 , Sól: 1,76

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 686,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,56 , Cukry: 16,72 , Tłuszcz ogółem: 5,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 , Białko: 36,95 , Błonnik: 14,82 , Sól: 1,01

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 712,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,54 , Cukry: 23,66 , Tłuszcz ogółem: 17,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,82 , Białko: 19,74 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 341,81	kcal
Węglowodny przyswajalne	371,95	g
Cukry (glukoza)	21,74	g
Cukry (fruktoza)	25,90	g
Cukry (sacharoza)	46,89	g
Tłuszcze (nasycone)	20,75	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,85	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,57	g
Białko	92,72	g
Błonnik	31,60	g
Sól	4,59	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ pasta z jaj ze szczyp+ rzodk+ ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 692,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 74,58 , Cukry: 2,79 , Tłuszcz ogółem: 28,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,95 , Białko: 23,34 , Błonnik: 9,28 , Sól: 2,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grochowa z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 699,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,37 , Cukry: 15,88 , Tłuszcz ogółem: 6,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,58 , Białko: 40,54 , Błonnik: 16,72 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 712,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,54 , Cukry: 23,66 , Tłuszcz ogółem: 17,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,82 , Białko: 19,74 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 346,21	kcal
Węglowodany przyswajalne	348,99	g
Cukry (glukoza)	21,08	g
Cukry (fruktoza)	24,65	g
Cukry (sacharoza)	45,00	g
Tłuszcze (nasycone)	24,59	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,14	g
Białko	86,12	g
Błonnik	37,52	g
Sól	4,72	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z jaj ze szczyp.+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 571,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,86 , Cukry: 4,99 , Tłuszcz ogółem: 25,08 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,19 , Białko: 21,17 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 731,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,56 , Cukry: 16,72 , Tłuszcz ogółem: 10,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,41 , Białko: 36,95 , Błonnik: 14,82 , Sól: 1,01

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 712,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,54 , Cukry: 23,66 , Tłuszcz ogółem: 17,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,82 , Białko: 19,74 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 257,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	336,46	g
Cukry (glukoza)	21,74	g
Cukry (fruktoza)	25,90	g
Cukry (sacharoza)	46,13	g
Tłuszcze (nasycone)	25,66	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,29	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,03	g
Białko	80,36	g
Błonnik	29,75	g
Sól	4,26	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z chlebem bezgluteno - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 154,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,95 , Cukry: 2,45 , Tłuszcz ogółem: 1,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,67 , Białko: 8,55 , Błonnik: 4,24 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	348,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	68,55	g
Cukry (glukoza)	9,15	g
Cukry (fruktoza)	7,71	g
Cukry (sacharoza)	24,00	g
Tłuszcze (nasycone)	0,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,43	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,22	g
Białko	10,55	g
Błonnik	7,64	g
Sól	0,30	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ pasta z jaj ze szczypt+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 640,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,7 , Cukry: 17,85 , Tłuszcz ogółem: 26,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,98 , Białko: 21,3 , Błonnik: 3,42 , Sól: 1,61

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami (bezml) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 712,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,12 , Cukry: 16,66 , Tłuszcz ogółem: 9,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,83 , Białko: 35,96 , Błonnik: 14,82 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata bez cukru, Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 508,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,56 , Cukry: 23,3 , Tłuszcz ogółem: 2,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,47 , Białko: 13,73 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,52

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 151,34	kcal
Węglowodany przyswajalne	349,78	g
Cukry (glukoza)	23,94	g
Cukry (fruktoza)	27,75	g
Cukry (sacharoza)	64,12	g
Tłuszcze (nasycone)	7,58	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,33	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,89	g
Białko	73,99	g
Błonnik	30,61	g
Sól	4,26	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ pasta z jaj ze szczyp.+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 799,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,72 , Cukry: 4,26 , Tłuszcz ogółem: 27,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,17 , Białko: 35,81 , Błonnik: 11,14 , Sól: 2,07

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 671,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,56 , Cukry: 16,72 , Tłuszcz ogółem: 5,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 , Białko: 33,35 , Błonnik: 14,82 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham + ser biały+ pomidor

+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 601,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,44 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,08 , Białko: 37,2 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,64

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 308,40	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,73	g
Cukry (glukoza)	13,19	g
Cukry (fruktoza)	14,55	g
Cukry (sacharoza)	27,26	g
Tłuszcze (nasycone)	30,29	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,89	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,48	g
Białko	114,30	g
Błonnik	37,66	g
Sól	4,76	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ rzodkiewka+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 327,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,06 , Cukry: 5,8 , Tłuszcz ogółem: 4,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,19 , Białko: 10,17 , Błonnik: 4,57 , Sól: 1,11

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wegetariańska z soczewicą - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 841,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 149,24 , Cukry: 12,52 , Tłuszcz ogółem: 3,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,82 , Białko: 39,15 , Błonnik: 20,96 , Sól: ,35

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata bez cukru, Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 508,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,55 , Cukry: 23,3 , Tłuszcz ogółem: 2,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,47 , Białko: 13,73 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,52

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 966,43	kcal
Węglowodny przyswajalne	377,26	g
Cukry (glukoza)	22,70	g
Cukry (fruktoza)	26,06	g
Cukry (sacharoza)	50,86	g
Tłuszcze (nasycone)	2,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	3,29	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,49	g
Białko	66,05	g
Błonnik	37,91	g
Sól	3,13	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ jajko+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 645,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,58 , Cukry: 4,69 , Tłuszcz ogółem: 25,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,41 , Białko: 25,83 , Błonnik: 4,14 , Sól: 1,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan- mus

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 731,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,56 , Cukry: 16,72 , Tłuszcz ogółem: 10,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,41 , Białko: 36,95 , Błonnik: 14,82 , Sól: 1,01

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Bułka z dżemem+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 717,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,27 , Cukry: 23,13 , Tłuszcz ogółem: 22,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,25 , Białko: 24,45 , Błonnik: 4,54 , Sól: 1,15

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 335,02	kcal
Węglowodny przyswajalne	333,91	g
Cukry (glukoza)	21,55	g
Cukry (fruktoza)	25,67	g
Cukry (sacharoza)	45,71	g
Tłuszcze (nasycone)	31,31	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,96	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,87	g
Białko	89,72	g
Błonnik	30,45	g
Sól	3,56	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z jaj ze szczyp.+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 825,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,2 , Cukry: 5,74 , Tłuszcz ogółem: 31,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,87 , Białko: 33,44 , Błonnik: 5,26 , Sól: 1,78

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 731,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,56 , Cukry: 16,72 , Tłuszcz ogółem: 10,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,41 , Białko: 36,95 , Błonnik: 14,82 , Sól: 1,01

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 712,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,54 , Cukry: 23,66 , Tłuszcz ogółem: 17,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,82 , Białko: 19,74 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 510,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	371,80	g
Cukry (glukoza)	21,74	g
Cukry (fruktoza)	25,90	g
Cukry (sacharoza)	46,88	g
Tłuszcze (nasycone)	29,34	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,24	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,52	g
Białko	92,63	g
Błonnik	31,61	g
Sól	4,61	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ jajko+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 762,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,5 , Cukry: 5,45 , Tłuszcz ogółem: 27,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,85 , Białko: 29,03 , Błonnik: 4,86 , Sól: 1,65

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 686,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,56 , Cukry: 16,72 , Tłuszcz ogółem: 5,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 , Białko: 36,95 , Błonnik: 14,82 , Sól: 1,01

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 712,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,54 , Cukry: 23,66 , Tłuszcz ogółem: 17,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,82 , Białko: 19,74 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 402,98	kcal
Węglowodny przyswajalne	371,10	g
Cukry (glukoza)	21,64	g
Cukry (fruktoza)	25,77	g
Cukry (sacharoza)	46,82	g
Tłuszcze (nasycone)	27,99	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,87	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,46	g
Białko	88,22	g
Błonnik	31,21	g
Sól	4,48	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ pasta z jaj ze szczypt+ rzodk+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 746,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,12 , Cukry: 2,26 , Tłuszcz ogółem: 23,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,29 , Białko: 34,94 , Błonnik: 11,19 , Sól: 2,05

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grochowa z grahamem - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 977,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 158,13 , Cukry: 16,24 , Tłuszcz ogółem: 8,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,98 , Białko: 50,5 , Błonnik: 24,4 , Sól: 2,17

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham z białym serem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 564,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,41 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 13,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,35 , Białko: 37,17 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,64

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 459,11	kcal
Węglowodny przyswajalne	347,61	g
Cukry (glukoza)	11,73	g
Cukry (fruktoza)	21,45	g
Cukry (sacharoza)	23,19	g

Tłuszcze (nasycone)	22,73	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,98	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,15	g
Białko	124,20	g
Błonnik	52,14	g
Sól	6,02	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ pasta z jaj ze szczypt+ rzodk+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 446,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 44,32 , Cukry: 1,45 , Tłuszcz ogółem: 17,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,54 , Białko: 21,01 , Błonnik: 8,04 , Sól: 1,49

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grochowa z grahamem - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 977,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 158,13 , Cukry: 16,24 , Tłuszcz ogółem: 8,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,98 , Białko: 50,5 , Błonnik: 24,4 , Sól: 2,17

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham z białym serem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 518,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,95 , Cukry: 3,66 , Tłuszcz ogółem: 13,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,28 , Białko: 35,51 , Błonnik: 7,88 , Sól: 1,42

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 481,73	kcal
Węglowodny przyswajalne	348,83	g
Cukry (glukoza)	12,68	g
Cukry (fruktoza)	22,55	g
Cukry (sacharoza)	22,78	g
Tłuszcze (nasycone)	24,82	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,57	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,70	g
Białko	119,45	g
Błonnik	56,25	g
Sól	6,57	g

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z jaj ze szczyp.+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 824,76 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,21 , Cukry: 5,7 , Tłuszcz ogółem: 30,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,06 , Białko: 34,67 , Błonnik: 5,26 , Sól: 1,8

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Ryba w jarzynach z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 724,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,1 , Cukry: 16,74 , Tłuszcz ogółem: 8,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,7 , Białko: 38,52 , Błonnik: 14,82 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 712,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,54 , Cukry: 23,66 , Tłuszcz ogółem: 17,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,82 , Białko: 19,74 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 497,10	kcal
Węglowodny przyswajalne	361,85	g
Cukry (glukoza)	18,94	g
Cukry (fruktoza)	20,30	g
Cukry (sacharoza)	37,16	g
Tłuszcze (nasycone)	31,55	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,33	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,36	g
Białko	100,89	g
Błonnik	27,20	g
Sól	4,76	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 640,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,53 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 14,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,16 , Białko: 30,44 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 727,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,84 , Cukry: 22,1 , Tłuszcz ogółem: 10,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,21 , Białko: 36,77 , Błonnik: 13,68 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 546,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,49 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 30,58 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 251,29	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,59	g
Cukry (glukoza)	7,79	g
Cukry (fruktoza)	15,85	g
Cukry (sacharoza)	30,98	g
Tłuszcze (nasycone)	15,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,42	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,63	g
Białko	105,31	g
Błonnik	26,74	g
Sól	5,01	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb miesz+ pieczeń rzymska+ musztarda+papryka+ru

Wartość energetyczna: 645,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,1 , Cukry: 4,76 , Tłuszcz ogółem: 25,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,93 , Białko: 18,28 , Błonnik: 9,52 , Sól: 2,76

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z ogórkiem kiszonym 200 g

Wartość energetyczna: 684,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,51 , Cukry: 20,15 , Tłuszcz ogółem: 8,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,06 , Białko: 36,38 , Błonnik: 13,27 , Sól: 1,15

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ serek fromage+ papryka+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 870,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,48 , Cukry: 4,3 , Tłuszcz ogółem: 33,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,54 , Białko: 26,46 , Błonnik: 8,94 , Sól: 2,91

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 549,33	kcal
Węglowodny przyswajalne	341,12	g
Cukry (glukoza)	6,99	g
Cukry (fruktoza)	15,41	g
Cukry (sacharoza)	28,59	g
Tłuszcze (nasycone)	37,75	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,05	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,15	g
Białko	88,95	g
Błonnik	36,23	g
Sól	7,14	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa szynkowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 486,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,22 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 18,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,43 , Białko: 16,77 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 799,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,84 , Cukry: 22,1 , Tłuszcz ogółem: 18,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,74 , Białko: 36,77 , Błonnik: 13,68 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 681,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,85 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,83 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 304,87	kcal
Węglowodny przyswajalne	330,64	g
Cukry (glukoza)	7,79	g
Cukry (fruktoza)	15,85	g
Cukry (sacharoza)	31,11	g
Tłuszcze (nasycone)	28,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,00	g
Białko	76,90	g
Błonnik	24,67	g
Sól	4,62	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bezgluten) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 134,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 22,72 , Cukry: 2,21 , Tłuszcz ogółem: 1,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,62 , Białko: 6,66 , Błonnik: 2,96 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	209,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	37,87	g
Cukry (glukoza)	3,56	g
Cukry (fruktoza)	8,67	g
Cukry (sacharoza)	4,54	g
Tłuszcze (nasycone)	0,68	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,34	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,24	g
Białko	7,26	g
Błonnik	5,96	g
Sól	0,31	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 415,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,16 , Cukry: 16 , Tłuszcz ogółem: 6,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,19 , Białko: 16,22 , Błonnik: 2,72 , Sól: 2,24

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 20,2 , Cukry: 19,4 , Tłuszcz ogółem: ,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 , Białko: ,8 , Błonnik: 4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krupnik z jarzyną (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Seler), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 781,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,4 , Cukry: 22,04 , Tłuszcz ogółem: 17,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,16 , Białko: 35,78 , Błonnik: 13,68 , Sól: ,77

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+miód+pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 527,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,36 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,11

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 085,46	kcal
Węglowodny przyswajalne	348,70	g
Cukry (glukoza)	8,18	g
Cukry (fruktoza)	17,79	g
Cukry (sacharoza)	56,78	g
Tłuszcze (nasycone)	9,77	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,35	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,50	g
Białko	69,54	g
Błonnik	25,07	g
Sól	4,43	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 735,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,59 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 24,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,66 , Białko: 32,5 , Błonnik: 11,27 , Sól: 2,89

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Buraczki z jabłkiem 200 g, Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 624,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101 , Cukry: 21,65 , Tłuszcz ogółem: 10,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,87 , Białko: 20,62 , Błonnik: 13,41 , Sól: ,59

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek homogenizowany+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 642,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,56 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 32,64 , Błonnik: 9,2 , Sól: 1,6

Dobowa suma wartości odżywczych

Ilość jm.

Wartość energetyczna kcal	2 339,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	312,88	g
Cukry (glukoza)	7,65	g
Cukry (fruktoza)	15,74	g
Cukry (sacharoza)	27,70	g
Tłuszcze (nasycone)	30,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,38	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,29	g
Białko	93,29	g
Błonnik	38,23	g
Sól	5,40	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Wek+ papryka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 384,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,91 , Cukry: 19,7 , Tłuszcz ogółem: 4,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,22 , Białko: 10,32 , Błonnik: 4,32 , Sól: 1,1

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 218,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 47,5 , Cukry: 15,1 , Tłuszcz ogółem: ,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,14 , Białko: 1,75 , Błonnik: 6,25 , Sól: ,03

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kotlety sojowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 722,76 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,08 , Cukry: 22,28 , Tłuszcz ogółem: 16,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,43 , Białko: 22,94 , Błonnik: 17,01 , Sól: ,39

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Wek+ awokado+ papryka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 553,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77,01 , Cukry: 20,2 , Tłuszcz ogółem: 19,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,02 , Białko: 12,32 , Błonnik: 7,62 , Sól: 1,13

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 070,66	kcal
Węglowodny przyswajalne	345,28	g
Cukry (glukoza)	9,92	g
Cukry (fruktoza)	18,30	g
Cukry (sacharoza)	55,25	g
Tłuszcze (nasycone)	8,80	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,49	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,25	g
Białko	44,25	g
Błonnik	33,05	g
Sól	2,92	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa szynkowa+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 629,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,3 , Cukry: 4,81 , Tłuszcz ogółem: 24,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,92 , Białko: 26,83 , Błonnik: 4,35 , Sól: 2,19

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 799,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,84 , Cukry: 22,1 , Tłuszcz ogółem: 18,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,74 , Białko: 36,77 , Błonnik: 13,68 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 802,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,68 , Cukry: 5,17 , Tłuszcz ogółem: 25,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,01 , Białko: 40,74 , Błonnik: 4,35 , Sól: 1,24

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 568,28	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,56	g
Cukry (glukoza)	7,63	g
Cukry (fruktoza)	15,65	g
Cukry (sacharoza)	30,29	g
Tłuszcze (nasycone)	35,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,38	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,00	g
Białko	111,86	g
Błonnik	26,73	g
Sól	4,55	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa szynkowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 752,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,64 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 26,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,37 , Białko: 30,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 799,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,84 , Cukry: 22,1 , Tłuszcz ogółem: 18,14 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 3,74 , Białko: 36,77 , Błonnik: 13,68 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 658,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,6 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 30,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 547,66	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,80	g
Cukry (glukoza)	7,79	g
Cukry (fruktoza)	15,85	g
Cukry (sacharoza)	30,98	g
Tłuszcze (nasycone)	32,86	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,18	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,05	g
Białko	105,52	g
Błonnik	26,74	g
Sól	5,02	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 747,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,22 , Cukry: 5,57 , Tłuszcz ogółem: 26,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,36 , Białko: 30,02 , Błonnik: 5,07 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 727,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,84 , Cukry: 22,1 , Tłuszcz ogółem: 10,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,21 , Białko: 36,77 , Błonnik: 13,68 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 653,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,18 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 19,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,51 , Białko: 30,17 , Błonnik: 3 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

Ilość jm.

Wartość energetyczna kcal	2 465,70	kcal
Węglowodny przyswajalne	327,98	g
Cukry (glukoza)	7,63	g
Cukry (fruktoza)	15,65	g
Cukry (sacharoza)	30,94	g
Tłuszcze (nasycone)	32,31	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,14	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,93	g
Białko	104,49	g
Błonnik	26,10	g
Sól	5,01	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+pieczeń rzymska+musztarda+papryka+ruk

Wartość energetyczna: 785,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,98 , Cukry: 4,55 , Tłuszcz ogółem: 28,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,08 , Białko: 31,5 , Błonnik: 11,65 , Sól: 2,87

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z ogórkiem kiszonym 200 g

Wartość energetyczna: 656,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,36 , Cukry: 20,14 , Tłuszcz ogółem: 6,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,91 , Białko: 36,08 , Błonnik: 13,2 , Sól: 1,15

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ serek fromage + papryka+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 743,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,94 , Cukry: 3,22 , Tłuszcz ogółem: 29,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,75 , Białko: 25,92 , Błonnik: 9 , Sól: 2,68

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 533,84	kcal
Węglowodny przyswajalne	329,31	g
Cukry (glukoza)	6,99	g
Cukry (fruktoza)	15,41	g
Cukry (sacharoza)	27,29	g
Tłuszcze (nasycone)	35,97	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,26	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,32	g
Białko	101,33	g
Błonnik	38,35	g
Sól	7,02	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+pieczeń rzymska+musztarda+papryka+ruk

Wartość energetyczna: 473,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 60,1 , Cukry: 3,62 , Tłuszcz ogółem: 20,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,07 , Białko: 16,07 , Błonnik: 8,31 , Sól: 2,31

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 270,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,07 , Cukry: 15,78 , Tłuszcz ogółem: 5,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 6,27 , Błonnik: 7,24 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z ogórkiem kiszonym 200 g

Wartość energetyczna: 656,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,36 , Cukry: 20,14 , Tłuszcz ogółem: 6,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,91 , Białko: 36,08 , Błonnik: 13,2 , Sól: 1,15

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ serek fromage + papryka+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 697,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,48 , Cukry: 3,16 , Tłuszcz ogółem: 28,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,68 , Białko: 24,26 , Błonnik: 7,72 , Sól: 2,46

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 544,15	kcal
Węglowodny przyswajalne	332,45	g
Cukry (glukoza)	7,94	g
Cukry (fruktoza)	16,51	g
Cukry (sacharoza)	26,76	g
Tłuszcze (nasycone)	37,80	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,12	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,30	g
Białko	95,07	g
Błonnik	42,25	g
Sól	7,57	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa szynkowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 752,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,64 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 26,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,37 , Białko: 30,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 799,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,84 , Cukry: 22,1 , Tłuszcz ogółem: 18,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,74 , Białko: 36,77 , Błonnik: 13,68 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 658,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,6 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 30,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 547,66	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,80	g
Cukry (glukoza)	7,79	g
Cukry (fruktoza)	15,85	g
Cukry (sacharoza)	30,98	g
Tłuszcze (nasycone)	32,86	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,18	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,05	g
Białko	105,52	g
Błonnik	26,74	g
Sól	5,02	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajko w jogurcie+ pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 685,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,93 , Cukry: 7,24 , Tłuszcz ogółem: 15,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,71 , Białko: 30,34 , Błonnik: 4,82 , Sól: 2,02

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka wielowarzywna (diety) 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 566,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,76 , Cukry: 11,27 , Tłuszcz ogółem: 6,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,7 , Białko: 36,54 , Błonnik: 11,08 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 516,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,93 , Cukry: 6,23 , Tłuszcz ogółem: 11,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,59 , Białko: 31,44 , Błonnik: 4,23 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 980,21	kcal
Węglowodny przyswajalne	270,27	g
Cukry (glukoza)	9,01	g
Cukry (fruktoza)	16,66	g
Cukry (sacharoza)	13,62	g
Tłuszcze (nasycone)	14,05	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,19	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,69	g
Białko	113,92	g
Błonnik	23,13	g
Sól	4,03	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ jajko got.+ kr.chrzan+pomidor +kie

Wartość energetyczna: 581,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 75,63 , Cukry: 4,24 , Tłuszcz ogółem: 19,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,51 , Białko: 19,22 , Błonnik: 8,82 , Sól: 1,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Pieczeń wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka wielowarzywna 200 g (podst) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 647,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,27 , Cukry: 11,01 , Tłuszcz ogółem: 15,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,45 , Białko: 35,96 , Błonnik: 10,83 , Sól: ,51

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb miesz+pasta z mięsa z warzywami+ogóre+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 694,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,3 , Cukry: 5,17 , Tłuszcz ogółem: 21,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,09 , Białko: 33,27 , Błonnik: 8,95 , Sól: 2,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 134,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	262,86	g
Cukry (glukoza)	7,66	g
Cukry (fruktoza)	14,80	g
Cukry (sacharoza)	12,51	g
Tłuszcze (nasycone)	27,11	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,24	g
Białko	104,05	g
Błonnik	31,60	g
Sól	4,86	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+jajko w jogurcie+ pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 541,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,39 , Cukry: 6,58 , Tłuszcz ogółem: 21,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,3 , Białko: 18,23 , Błonnik: 4,1 , Sól: 1,68

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka wielowarzywna (diety) 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 656,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,76 , Cukry: 11,27 , Tłuszcz ogółem: 16,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,36 , Białko: 36,54 , Błonnik: 11,08 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyn i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 239,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,15 , Cukry: 20,15 , Tłuszcz ogółem: ,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,14 , Białko: 2,15 , Błonnik: 7,65 , Sól: ,18

Kolacja

wek+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 633,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,04 , Cukry: 7,23 , Tłuszcz ogółem: 23,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,8 , Białko: 31,55 , Błonnik: 4,23 , Sól: 1,46

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 144,87	kcal
Węglowodny przyswajalne	281,48	g
Cukry (glukoza)	11,81	g
Cukry (fruktoza)	22,26	g
Cukry (sacharoza)	25,71	g
Tłuszcze (nasycone)	27,66	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,30	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,59	g
Białko	89,07	g
Błonnik	30,06	g
Sól	3,81	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ jajko+ pomidor+ kielki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 519,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,81 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 16,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,51 , Białko: 16,78 , Błonnik: 3,01 , Sól: 1,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 20,2 , Cukry: 19,4 , Tłuszcz ogółem: ,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 , Białko: ,8 , Błonnik: 4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka wielowarzywna (diety) 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 594,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,31 , Cukry: 11,19 , Tłuszcz ogółem: 6,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,61 , Białko: 37,12 , Błonnik: 11,31 , Sól: ,47

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyn i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 239,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,15 , Cukry: 20,15 , Tłuszcz ogółem: ,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,14 , Białko: 2,15 , Błonnik: 7,65 , Sól: ,18

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ pasta z miesa i warzyw+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 473,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,55 , Cukry: 18,37 , Tłuszcz ogółem: 8,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,45 , Białko: 25,29 , Błonnik: 4,23 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 927,02	kcal
Węglowodny przyswajalne	303,02	g
Cukry (glukoza)	12,79	g
Cukry (fruktoza)	24,93	g
Cukry (sacharoza)	48,79	g
Tłuszcze (nasycone)	8,79	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,56	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,99	g

Białko	82,14 g
Błonnik	30,20 g
Sól	3,36 g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ jajko w jogurcie+ pomidor+ kielki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 780,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97 , Cukry: 5,7 , Tłuszcz ogółem: 25,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,2 , Białko: 32,4 , Błonnik: 10,7 , Sól: 2,32

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Surówka wielowarzywna (diety) 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 614,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,44 , Cukry: 10,83 , Tłuszcz ogółem: 6,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,67 , Białko: 33,93 , Błonnik: 11,03 , Sól: ,26

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 612,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64 , Cukry: 4,69 , Tłuszcz ogółem: 21,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,08 , Białko: 33,51 , Błonnik: 10,11 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 218,64	kcal
Węglowodny przyswajalne	277,09	g
Cukry (glukoza)	8,90	g
Cukry (fruktoza)	16,56	g
Cukry (sacharoza)	10,31	g
Tłuszcze (nasycone)	29,01	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,96	g
Białko	115,44	g
Błonnik	34,84	g
Sól	4,40	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Wek+ pomidor+ ogórek kons+ kielki - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 384,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 74 , Cukry: 19,4 , Tłuszcz ogółem: 4,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,23 , Białko: 10,08 , Błonnik: 4,06 , Sól: 1,58

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Orzechy 50 g

Wartość energetyczna: 408,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 20,9 , Cukry: 15,65 , Tłuszcz ogółem: 28,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,34 , Białko: 8,6 , Błonnik: 6,25 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Fasola szparagowa, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka wielowarzywna (diety) 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 572,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,65 , Cukry: 12,91 , Tłuszcz ogółem: 11,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,21 , Białko: 13,49 , Błonnik: 13,4 , Sól: ,11

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyn i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 239,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,15 , Cukry: 20,15 , Tłuszcz ogółem: ,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,14 , Białko: 2,15 , Błonnik: 7,65 , Sól: ,18

Kolacja

Wek+ dżem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 442,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89 , Cukry: 35,9 , Tłuszcz ogółem: 4,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 037,54	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,60	g
Cukry (glukoza)	17,88	g
Cukry (fruktoza)	28,65	g
Cukry (sacharoza)	57,49	g
Tłuszcze (nasycone)	7,02	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,03	g
Tłuszcze (wielonasycone)	27,88	g
Białko	43,12	g
Błonnik	34,08	g
Sól	2,98	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajko+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 647,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,89 , Cukry: 4,6 , Tłuszcz ogółem: 25,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,34 , Białko: 25,76 , Błonnik: 3 , Sól: 1,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko - mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 524,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,4 , Cukry: 6,99 , Tłuszcz ogółem: 6,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,48 , Białko: 33,99 , Błonnik: 8,25 , Sól: ,43

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 764,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,47 , Cukry: 5,93 , Tłuszcz ogółem: 27,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,96 , Białko: 40,28 , Błonnik: 3,95 , Sól: 1,4

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 148,10	kcal
Węglowodny przyswajalne	253,41	g
Cukry (glukoza)	7,06	g
Cukry (fruktoza)	14,39	g
Cukry (sacharoza)	10,62	g
Tłuszcze (nasycone)	32,84	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,19	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,90	g
Białko	115,63	g
Błonnik	18,20	g
Sól	3,15	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajko w jogurcie+ pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 797,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,04 , Cukry: 7,24 , Tłuszcz ogółem: 27,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,92 , Białko: 30,44 , Błonnik: 4,82 , Sól: 2,03

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka wielowarzywna (diety) 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 566,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,76 , Cukry: 11,27 , Tłuszcz ogółem: 6,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,7 , Białko: 36,54 , Błonnik: 11,08 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 629,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,04 , Cukry: 6,23 , Tłuszcz ogółem: 23,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,8 , Białko: 31,55 , Błonnik: 4,23 , Sól: 1,46

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 204,58	kcal
Węglowodny przyswajalne	270,48	g
Cukry (glukoza)	9,01	g
Cukry (fruktoza)	16,66	g
Cukry (sacharoza)	13,62	g
Tłuszcze (nasycone)	30,47	g

Tłuszcze (jednonasycone)	19,91 g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,04 g
Białko	114,13 g
Błonnik	23,13 g
Sól	4,04 g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajko w jogurcie+ pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 779,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,45 , Cukry: 5,7 , Tłuszcz ogółem: 27,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,9 , Białko: 30,06 , Błonnik: 4,37 , Sól: 1,67

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Sałata z jogurtem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 630,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,2 , Cukry: 9,49 , Tłuszcz ogółem: 9,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,31 , Białko: 41,84 , Błonnik: 9,65 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 629,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,04 , Cukry: 6,23 , Tłuszcz ogółem: 23,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,8 , Białko: 31,55 , Błonnik: 4,23 , Sól: 1,46

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 250,39	kcal
Węglowodny przyswajalne	272,34	g
Cukry (glukoza)	7,56	g
Cukry (fruktoza)	15,02	g
Cukry (sacharoza)	13,39	g
Tłuszcze (nasycone)	32,06	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,74	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,97	g
Białko	119,05	g
Błonnik	21,25	g
Sól	3,87	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ jajko got.+ kr.chrzan+pomidor +kie

Wartość energetyczna: 748,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,77 , Cukry: 3,82 , Tłuszcz ogółem: 24,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,07 , Białko: 30,92 , Błonnik: 9,6 , Sól: 1,95

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Pieczeń wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka wielowarzywna 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 647,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,27 , Cukry: 11,01 , Tłuszcz ogółem: 15,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,45 , Białko: 35,96 , Błonnik: 10,83 , Sól: ,51

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ pasta z mięsa z warzywami+ogórek+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 605,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,79 , Cukry: 4,09 , Tłuszcz ogółem: 20,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,04 , Białko: 32,76 , Błonnik: 9,01 , Sól: 2,22

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 212,76	kcal
Węglowodny przyswajalne	257,48	g
Cukry (glukoza)	7,66	g
Cukry (fruktoza)	14,80	g
Cukry (sacharoza)	11,01	g
Tłuszcze (nasycone)	30,62	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,23	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,27	g
Białko	115,24	g
Błonnik	32,44	g
Sól	4,75	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ jajko got.+ kr.chrzan+pomidor +kie

Wartość energetyczna: 446,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,66 , Cukry: 3,1 , Tłuszcz ogółem: 18,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,39 , Białko: 17,05 , Błonnik: 7,6 , Sól: 1,39

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Pieczeń wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka wielowarzywna 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 647,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,27 , Cukry: 11,01 , Tłuszcz ogółem: 15,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,45 , Białko: 35,96 , Błonnik: 10,83 , Sól: ,51

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ pasta z mięsa z warzywami+ogórek+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 558,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,33 , Cukry: 4,03 , Tłuszcz ogółem: 20,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,97 , Białko: 31,1 , Błonnik: 7,73 , Sól: 2

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 232,65	kcal
Węglowodany przyswajalne	256,39	g
Cukry (glukoza)	8,61	g
Cukry (fruktoza)	15,90	g
Cukry (sacharoza)	10,69	g
Tłuszcze (nasycone)	32,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,04	g
Białko	110,54	g
Błonnik	37,69	g
Sól	5,30	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajko w jogurcie+ pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 797,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,04 , Cukry: 7,24 , Tłuszcz ogółem: 27,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,92 , Białko: 30,44 , Błonnik: 4,82 , Sól: 2,03

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka wielowarzywna (diety) 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 566,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,76 , Cukry: 11,27 , Tłuszcz ogółem: 6,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,7 , Białko: 36,54 , Błonnik: 11,08 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z

warzywami+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 629,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,04 , Cukry: 6,23 , Tłuszcz ogółem: 23,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,8 , Białko: 31,55 , Błonnik: 4,23 , Sól: 1,46

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 204,58	kcal
Węglowodny przyswajalne	270,48	g
Cukry (glukoza)	9,01	g
Cukry (fruktoza)	16,66	g
Cukry (sacharoza)	13,62	g
Tłuszcze (nasycone)	30,47	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,91	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,04	g
Białko	114,13	g
Błonnik	23,13	g
Sól	4,04	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ pasta z jaj i ryby+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 777,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,77 , Cukry: 3,53 , Tłuszcz ogółem: 25,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,49 , Białko: 37,32 , Błonnik: 4,62 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka drobiowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 802,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,8 , Cukry: 13,22 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,28 , Białko: 37,91 , Błonnik: 11,8 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 464,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,04 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,71 , Białko: 25,38 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 218,52	kcal
Węglowodny przyswajalne	310,33	g
Cukry (glukoza)	8,47	g
Cukry (fruktoza)	17,15	g
Cukry (sacharoza)	28,54	g
Tłuszcze (nasycone)	15,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,64	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,12	g
Białko	101,44	g
Błonnik	23,76	g
Sól	5,20	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ sałatka z tuńczyka+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 675,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,78 , Cukry: 3,09 , Tłuszcz ogółem: 24,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,26 , Białko: 23,53 , Błonnik: 9,67 , Sól: 2,35

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pieczarkowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Bigos - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 513,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,46 , Cukry: 16,45 , Tłuszcz ogółem: 14,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,44 , Białko: 32,48 , Błonnik: 9,9 , Sól: 1,2

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ kiełbasa żywiecka+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 628,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,88 , Cukry: 1,92 , Tłuszcz ogółem: 21,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,72 , Białko: 25,12 , Błonnik: 9,14 , Sól: 3,17

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 003,37	kcal
Węglowodny przyswajalne	264,14	g
Cukry (glukoza)	10,35	g
Cukry (fruktoza)	19,91	g
Cukry (sacharoza)	23,65	g
Tłuszcze (nasycone)	24,50	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,64	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,10	g
Białko	82,27	g
Błonnik	32,88	g
Sól	6,76	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ pasta z jaj i ryby+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 631,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,03 , Cukry: 2,27 , Tłuszcz ogółem: 30,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,01 , Białko: 25,45 , Błonnik: 2,37 , Sól: 1,82

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka drobiowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 802,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,8 , Cukry: 13,22 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,28 , Białko: 37,91 , Błonnik: 11,8 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 593,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,45 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 27,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,12 , Białko: 22,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,64

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 202,53	kcal
Węglowodny przyswajalne	276,00	g
Cukry (glukoza)	8,47	g
Cukry (fruktoza)	17,15	g
Cukry (sacharoza)	27,28	g
Tłuszcze (nasycone)	29,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	34,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,27	g
Białko	86,88	g
Błonnik	21,51	g
Sól	5,29	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bezgluten) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 134,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 22,72 , Cukry: 2,21 , Tłuszcz ogółem: 1,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,62 , Białko: 6,66 , Błonnik: 2,96 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	209,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	37,87	g
Cukry (glukoza)	3,56	g
Cukry (fruktoza)	8,67	g
Cukry (sacharoza)	4,54	g
Tłuszcze (nasycone)	0,68	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,34	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,24	g
Białko	7,26	g
Błonnik	5,96	g
Sól	0,31	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ pasta z jaj i ryb+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 569,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,42 , Cukry: 14,77 , Tłuszcz ogółem: 19,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 25,35 , Błonnik: 2,37 , Sól: 1,82

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler),
Potrawka drobiowa z ryżem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 817,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,89 , Cukry: 13,18 , Tłuszcz ogółem: 16,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,67 , Białko: 36,03 , Błonnik: 11,65 , Sól: ,75

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ kiełbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 439,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,96 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 12,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,77 , Białko: 16,67 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,5

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 012,91	kcal
Węglowodny przyswajalne	303,30	g
Cukry (glukoza)	8,32	g
Cukry (fruktoza)	18,35	g
Cukry (sacharoza)	51,13	g
Tłuszcze (nasycone)	10,32	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,44	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,73	g
Białko	79,18	g
Błonnik	21,51	g
Sól	5,11	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ pasta z jaj i ryby+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 872,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,84 , Cukry: 1,99 , Tłuszcz ogółem: 34,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,98 , Białko: 39,38 , Błonnik: 10,5 , Sól: 2,46

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler),
Potrawka drobiowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 787,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,8 , Cukry: 13,22 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,28 , Białko: 34,31 , Błonnik: 11,8 , Sól: ,57

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 560,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,11 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,79 w tym nasycone kwasy

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 394,29	kcal
Węglowodny przyswajalne	302,47	g
Cukry (glukoza)	8,47	g
Cukry (fruktoza)	17,15	g
Cukry (sacharoza)	25,46	g
Tłuszcze (nasycone)	30,54	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,55	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,34	g
Białko	101,97	g
Błonnik	35,52	g
Sól	5,59	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Muesli z płatkami owsianymi i owocami i bakaliami - w tym alergeny (Gluten, Siarczyn i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 1 026,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 140,9 , Cukry: 40,85 , Tłuszcz ogółem: 35,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,63 , Białko: 23,5 , Błonnik: 14,2 , Sól: ,21

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wegetariańska z ciecierzycą - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 522,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,88 , Cukry: 11,27 , Tłuszcz ogółem: 1,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,51 , Białko: 14,16 , Błonnik: 10,1 , Sól: ,24

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Herbata z cukrem, Wek+ ogórek+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 382,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,01 , Cukry: 18,9 , Tłuszcz ogółem: 4,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,2 , Białko: 10,37 , Błonnik: 3,82 , Sól: 1,13

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 104,91	kcal
Węglowodny przyswajalne	358,51	g
Cukry (glukoza)	9,24	g
Cukry (fruktoza)	17,37	g
Cukry (sacharoza)	76,56	g
Tłuszcze (nasycone)	6,41	g
Tłuszcze (jednonasycone)	9,73	g
Tłuszcze (wielonasycone)	26,12	g
Białko	48,87	g
Błonnik	32,14	g
Sól	1,62	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ jajko+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 630,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,2 , Cukry: 2,4 , Tłuszcz ogółem: 25,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,36 , Białko: 24,62 , Błonnik: 3,33 , Sól: 1,23

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka drobiowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 802,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,8 , Cukry: 13,22 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,28 , Białko: 37,91 , Błonnik: 11,8 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa żywiecka+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 728,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,97 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 32,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,35 , Białko: 30,94 , Błonnik: 4,53 , Sól: 2,58

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 335,44	kcal
Węglowodny przyswajalne	302,68	g
Cukry (glukoza)	8,24	g
Cukry (fruktoza)	16,87	g
Cukry (sacharoza)	28,22	g
Tłuszcze (nasycone)	34,06	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,64	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,94	g
Białko	94,31	g
Błonnik	23,68	g
Sól	4,63	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ pasta z jaj i ryby+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 889,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,88 , Cukry: 3,53 , Tłuszcz ogółem: 37,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,69 , Białko: 37,42 , Błonnik: 4,62 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka drobiowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 802,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,8 , Cukry: 13,22 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,28 , Białko: 37,91 , Błonnik: 11,8 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 593,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,45 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 27,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,12 , Białko: 22,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,64

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 459,93	kcal
Węglowodny przyswajalne	311,85	g
Cukry (glukoza)	8,47	g
Cukry (fruktoza)	17,15	g
Cukry (sacharoza)	28,54	g
Tłuszcze (nasycone)	33,17	g
Tłuszcze (jednonasycone)	36,69	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,81	g
Białko	98,85	g
Błonnik	23,76	g
Sól	5,63	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+ pasta z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 790,66 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,35 , Cukry: 3,21 , Tłuszcz ogółem: 29,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,71 , Białko: 31,7 , Błonnik: 4,13 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka drobiowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 802,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,8 , Cukry: 13,22 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,28 , Białko: 37,91 , Błonnik: 11,8 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 571,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,74 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,91 , Białko: 24,96 , Błonnik: 3 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 339,31	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,61	g
Cukry (glukoza)	8,26	g
Cukry (fruktoza)	16,89	g
Cukry (sacharoza)	28,48	g
Tłuszcze (nasycone)	30,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,00	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,37	g
Białko	95,41	g
Błonnik	22,94	g
Sól	4,78	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ sałatka z tuńczyka+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 843,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,12 , Cukry: 3,27 , Tłuszcz ogółem: 30,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,89 , Białko: 34,99 , Błonnik: 11,98 , Sól: 2,46

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pieczarkowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka drobiowa z ryżem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 825,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,21 , Cukry: 12,38 , Tłuszcz ogółem: 17,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,25 , Białko: 36,71 , Błonnik: 11,09 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ kielbasa żywiecka+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 539,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,37 , Cukry: ,84 , Tłuszcz ogółem: 21,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,67 , Białko: 24,61 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,94

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 394,86	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,71	g
Cukry (glukoza)	7,09	g
Cukry (fruktoza)	16,73	g
Cukry (sacharoza)	25,12	g
Tłuszcze (nasycone)	26,89	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,43	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,72	g
Białko	97,44	g

Błonnik	36,44	g
Sól	6,22	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ sałatka z tuńczyka+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 539,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 51,81 , Cukry: 1,95 , Tłuszcz ogółem: 23,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,14 , Białko: 21,36 , Błonnik: 8,45 , Sól: 1,9

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 270,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,07 , Cukry: 15,78 , Tłuszcz ogółem: 5,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 6,27 , Błonnik: 7,24 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pieczarkowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka drobiowa z ryżem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 825,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,21 , Cukry: 12,38 , Tłuszcz ogółem: 17,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,25 , Białko: 36,71 , Błonnik: 11,09 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ kielbasa żywiecka+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 493,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,9 , Cukry: ,78 , Tłuszcz ogółem: 21,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,6 , Białko: 22,95 , Błonnik: 7,92 , Sól: 2,72

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 413,59	kcal
Węglowodny przyswajalne	323,42	g
Cukry (glukoza)	8,04	g
Cukry (fruktoza)	17,83	g
Cukry (sacharoza)	24,20	g
Tłuszcze (nasycone)	28,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,88	g
Tłuszcze (wielonasycone)	13,22	g
Białko	92,98	g
Błonnik	40,16	g
Sól	6,78	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ pasta z jaj i ryby+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko

mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 904,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,34 , Cukry: 3,59 , Tłuszcz ogółem: 37,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,05 , Białko: 38,44 , Błonnik: 4,62 , Sól: 2,19

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka drobiowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 808,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,28 , Cukry: 13,24 , Tłuszcz ogółem: 17,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,47 , Białko: 38,24 , Błonnik: 11,8 , Sól: ,79

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 593,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,45 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 27,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,12 , Białko: 22,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,64

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 481,33	kcal
Węglowodny przyswajalne	313,79	g
Cukry (glukoza)	8,47	g
Cukry (fruktoza)	17,15	g
Cukry (sacharoza)	28,62	g
Tłuszcze (nasycone)	33,72	g
Tłuszcze (jednonasycone)	36,98	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,83	g
Białko	100,20	g
Błonnik	23,76	g
Sól	5,68	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kiełbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 630,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,96 , Cukry: 5,53 , Tłuszcz ogółem: 12,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,84 , Białko: 29,24 , Błonnik: 4,03 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew z jabłkiem 150 g, Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 706,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,55 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: 14,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,33 , Białko: 32,87 , Błonnik: 13,59 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+twarożek na słodko z cynamon - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 500,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,67 , Cukry: 5,33 , Tłuszcz ogółem: 8,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,63 , Białko: 34,3 , Błonnik: 0 , Sól: 1,33

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 008,68	kcal
Węglowodny przyswajalne	300,13	g
Cukry (glukoza)	11,42	g
Cukry (fruktoza)	22,83	g
Cukry (sacharoza)	28,36	g
Tłuszcze (nasycone)	13,92	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,41	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,50	g
Białko	98,01	g
Błonnik	25,02	g
Sól	4,95	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ salceson+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 506,73 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,6 , Cukry: 3,14 , Tłuszcz ogółem: 11,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,05 , Białko: 13,76 , Błonnik: 8,4 , Sól: 1,06

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy

OBIAD

Kompot bez cukru, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Marchew z chrzanem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 746,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,86 , Cukry: 13,38 , Tłuszcz ogółem: 20,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,81 , Białko: 33,37 , Błonnik: 13,17 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Twarożek na słodko z cynamon - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 685,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,25 , Cukry: 4,87 , Tłuszcz ogółem: 17,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,18 , Białko: 36,88 , Błonnik: 7,62 , Sól: 1,86

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 110,08	kcal
Węglowodny przyswajalne	289,65	g
Cukry (glukoza)	10,00	g
Cukry (fruktoza)	19,33	g
Cukry (sacharoza)	26,21	g
Tłuszcze (nasycone)	22,15	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,42	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,34	g
Białko	85,61	g
Błonnik	36,59	g
Sól	3,96	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 484,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,11 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 18,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,43 , Białko: 16,54 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew z jabłkiem 150 g, Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 805,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,55 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: 24,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,06 , Białko: 32,87 , Błonnik: 13,59 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 676,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,43 , Cukry: 6,06 , Tłuszcz ogółem: 19,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,51 , Białko: 15,32 , Błonnik: 3 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 138,39	kcal
Węglowodny przyswajalne	299,03	g
Cukry (glukoza)	12,62	g
Cukry (fruktoza)	24,33	g
Cukry (sacharoza)	25,76	g
Tłuszcze (nasycone)	27,12	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,94	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,44	g
Białko	66,32	g
Błonnik	27,27	g
Sól	4,53	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

zupa krem z cukinii z krążkami ryżowymi - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 281,85 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 51,79 , Cukry: 3,71 , Tłuszcz ogółem: 3,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,23 , Białko: 7,39 , Błonnik: 3,39 , Sól: ,29

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	356,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	66,94	g
Cukry (glukoza)	3,57	g
Cukry (fruktoza)	8,68	g
Cukry (sacharoza)	6,02	g
Tłuszcze (nasycone)	2,29	g
Tłuszcze (jednonasycone)	1,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,50	g
Białko	7,99	g
Błonnik	6,39	g
Sól	0,30	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 422,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,5 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,22 , Białko: 16,43 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Marchew z chrzanem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 705,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,2 , Cukry: 15,24 , Tłuszcz ogółem: 16,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,67 , Białko: 29,87 , Błonnik: 14,76 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 362,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,4 , Cukry: 20,48 , Tłuszcz ogółem: 23,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 7,4 , Błonnik: 7 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+miód+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 522,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,95 , Cukry: 18,2 , Tłuszcz ogółem: 4,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,16 , Białko: 9,3 , Błonnik: 3 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 088,26	kcal
Węglowodany przyswajalne	316,19	g
Cukry (glukoza)	12,26	g
Cukry (fruktoza)	22,06	g
Cukry (sacharoza)	51,55	g
Tłuszcze (nasycone)	8,79	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	26,10	g
Białko	63,60	g
Błonnik	31,04	g
Sól	4,20	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+kiełbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 725,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,03 , Cukry: 3,99 , Tłuszcz ogółem: 22,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,34 , Białko: 31,31 , Błonnik: 9,91 , Sól: 2,89

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew z jabłkiem 150 g, Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 771,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,53 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: 22,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,57 , Białko: 30,09 , Błonnik: 13,59 , Sól: ,65

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ twarożek na słodko

z cynamon - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 596,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,73 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 17,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,12 , Białko: 36,37 , Błonnik: 0 , Sól: 1,63

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 258,84	kcal
Węglowodny przyswajalne	281,75	g
Cukry (glukoza)	8,62	g
Cukry (fruktoza)	17,23	g
Cukry (sacharoza)	15,58	g
Tłuszcze (nasycone)	29,87	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,38	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,43	g
Białko	104,81	g
Błonnik	26,50	g
Sól	5,42	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Wek+ ogórek+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 549,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77 , Cukry: 19,4 , Tłuszcz ogółem: 19,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3 , Białko: 12,13 , Błonnik: 7,08 , Sól: 1,15

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Gulasz sojowe - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 673,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,1 , Cukry: 17,53 , Tłuszcz ogółem: 21,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,85 , Białko: 11,3 , Błonnik: 13,59 , Sól: ,39

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 362,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,4 , Cukry: 20,48 , Tłuszcz ogółem: 23,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 7,4 , Błonnik: 7 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata z cukrem, Wek+ pomidor+ ogórek kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 378,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,2 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: 4,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,38 , Sól: 1,58

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 038,39	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,85	g
Cukry (glukoza)	13,60	g
Cukry (fruktoza)	25,33	g
Cukry (sacharoza)	52,64	g
Tłuszcze (nasycone)	8,76	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,86	g
Tłuszcze (wielonasycone)	27,61	g
Białko	41,01	g
Błonnik	34,05	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa szynkowa+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 621,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,85 , Cukry: 4,57 , Tłuszcz ogółem: 22,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,6 , Białko: 25,86 , Błonnik: 3,03 , Sól: 2,19

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 702,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,4 , Cukry: 7,74 , Tłuszcz ogółem: 19,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,67 , Białko: 31,67 , Błonnik: 8,99 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek na słodko z cynamon - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 753,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,82 , Cukry: 5,2 , Tłuszcz ogółem: 24,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 , Białko: 44,02 , Błonnik: ,75 , Sól: 1,27

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 248,11	kcal
Węglowodny przyswajalne	283,01	g
Cukry (glukoza)	8,74	g
Cukry (fruktoza)	18,63	g
Cukry (sacharoza)	24,30	g
Tłuszcze (nasycone)	33,40	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,36	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,51	g
Białko	103,15	g
Błonnik	20,16	g
Sól	4,28	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 742,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,07 , Cukry: 5,53 , Tłuszcz ogółem: 24,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,05 , Białko: 29,35 , Błonnik: 4,03 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew z jabłkiem 150 g, Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 805,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,55 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: 24,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,06 , Białko: 32,87 , Błonnik: 13,59 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek na słodko z cynamon - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 613,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,78 , Cukry: 5,33 , Tłuszcz ogółem: 20 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,84 , Białko: 34,41 , Błonnik: 0 , Sól: 1,33

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 332,08	kcal
Węglowodny przyswajalne	300,34	g
Cukry (glukoza)	11,42	g
Cukry (fruktoza)	22,83	g
Cukry (sacharoza)	28,36	g
Tłuszcze (nasycone)	31,07	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,06	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,69	g
Białko	98,22	g
Błonnik	25,02	g
Sól	4,95	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ salceson+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 673,06 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,33 , Cukry: 2,69 , Tłuszcz ogółem: 17,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,63 , Białko: 25,97 , Błonnik: 9,21 , Sól: 1,26

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Marchew z chrzanem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 746,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,86 , Cukry: 13,38 , Tłuszcz ogółem: 20,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,81 , Białko: 33,37 , Błonnik: 13,17 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham + twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 639,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,69 , Cukry: 3,86 , Tłuszcz ogółem: 22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,61 , Białko: 36,65 , Błonnik: 9,38 , Sól: 1,65

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 230,57	kcal
Węglowodny przyswajalne	284,82	g
Cukry (glukoza)	11,34	g
Cukry (fruktoza)	20,99	g
Cukry (sacharoza)	21,75	g
Tłuszcze (nasycone)	28,17	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,73	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,82	g
Białko	97,59	g
Błonnik	39,16	g
Sól	3,95	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ salceson+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 368,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 42,42 , Cukry: 2 , Tłuszcz ogółem: 10,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,96 , Białko: 11,22 , Błonnik: 7,18 , Sól: ,78

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Marchew z chrzanem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 746,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,86 , Cukry: 13,38 , Tłuszcz ogółem: 20,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,81 , Białko: 33,37 , Błonnik: 13,17 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham + twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 593,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,22 , Cukry: 3,8 , Tłuszcz ogółem: 21,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,54 , Białko: 34,99 , Błonnik: 8,1 , Sól: 1,43

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 248,26	kcal
Węglowodny przyswajalne	284,93	g
Cukry (glukoza)	12,29	g
Cukry (fruktoza)	22,09	g
Cukry (sacharoza)	21,46	g
Tłuszcze (nasycone)	30,34	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,34	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,50	g
Białko	92,01	g
Błonnik	44,38	g
Sól	4,58	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 742,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,07 , Cukry: 5,53 , Tłuszcz ogółem: 24,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,05 , Białko: 29,35 , Błonnik: 4,03 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 165,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,45 , Cukry: 16,05 , Tłuszcz ogółem: 3,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,85 , Białko: 7,05 , Błonnik: 3 , Sól: ,24

OBIAD

Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka marchew z jabłkiem 150 g, Gulasz drobiowy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 805,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,55 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: 24,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,06 , Białko: 32,87 , Błonnik: 13,59 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek na słodko z cynamon - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 613,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,78 , Cukry: 5,33 , Tłuszcz ogółem: 20 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,84 , Białko: 34,41 , Błonnik: 0 , Sól: 1,33

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 422,08	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,64	g
Cukry (glukoza)	11,42	g
Cukry (fruktoza)	22,83	g
Cukry (sacharoza)	29,86	g
Tłuszcze (nasycone)	32,85	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,01	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,78	g
Białko	104,67	g
Błonnik	25,02	g
Sól	5,19	g



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ kiełbasa drobiowa+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 583,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,53 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 12,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,11 , Białko: 23,44 , Błonnik: 5,39 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 665,56 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,95 , Cukry: 14,37 , Tłuszcz ogółem: 10,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,53 , Białko: 44,3 , Błonnik: 11,47 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 233,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,65 , Cukry: 2,05 , Tłuszcz ogółem: 2,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,87 , Białko: 7,6 , Błonnik: 3,25 , Sól: ,26

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kiełbasa drob.+pomid+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 462,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,93 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,72 , Białko: 25,14 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 020,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	303,96	g
Cukry (glukoza)	6,99	g
Cukry (fruktoza)	10,23	g
Cukry (sacharoza)	23,74	g
Tłuszcze (nasycone)	15,23	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,97	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,28	g
Białko	101,83	g
Błonnik	25,19	g
Sól	4,79	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ kiełbasa drobiowa+rzodkiewka+rukol - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 492,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,74 , Cukry: 2,54 , Tłuszcz ogółem: 14,08 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,69 , Białko: 11,84 , Błonnik: 9,19 , Sól: 1,62

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Kaszanka, ziemniaki gotowane, Kapusta biała duszona - w tym alergeny (Gluten), Barszcz czerwony z fasolą - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 955,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 119,05 , Cukry: 14,9 , Tłuszcz ogółem: 28,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,22 , Białko: 38,99 , Błonnik: 18,99 , Sól: 4,27

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Chleb mieszany+pasztetowa+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 769,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,25 , Cukry: 4,8 , Tłuszcz ogółem: 23,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,86 , Białko: 17,92 , Błonnik: 9,1 , Sól: 2,67

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 382,00	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,23	g
Cukry (glukoza)	7,40	g
Cukry (fruktoza)	8,70	g
Cukry (sacharoza)	21,15	g
Tłuszcze (nasycone)	36,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,81	g
Białko	76,54	g
Błonnik	39,08	g
Sól	8,80	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ kiełbasa drobiowa+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 430,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,22 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 16,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,38 , Białko: 9,77 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,1

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 21,2 , Cukry: 18 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,8 , Błonnik: 2,4 , Sól: ,01

OBIAD

Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 699,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,11 , Cukry: 14,39 , Tłuszcz ogółem: 10,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,56 , Białko: 45,32 , Błonnik: 11,7 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa), Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 242,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,92 , Cukry: 18,14 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,1 , Białko: 1,39 , Błonnik: 4,27 , Sól: ,07

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+pasztet drob.+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 659,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,02 , Cukry: 5,32 , Tłuszcz ogółem: 31,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,09 , Białko: 19,47 , Błonnik: 3,4 , Sól: 2,16

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 131,41	kcal
Węglowodny przyswajalne	299,47	g
Cukry (glukoza)	8,68	g
Cukry (fruktoza)	13,57	g
Cukry (sacharoza)	38,49	g
Tłuszcze (nasycone)	28,13	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,04	g
Białko	77,74	g
Błonnik	25,09	g
Sól	4,20	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Barszcz czerwony z jajkiem (bezglutenowa) - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 175,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 14,34 , Cukry: 3,81 , Tłuszcz ogółem: 5,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,18 , Białko: 13,46 , Błonnik: 2,1 , Sól: ,53

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	250,26	kcal
Węglowodny przyswajalne	30,24	g
Cukry (glukoza)	2,48	g
Cukry (fruktoza)	2,29	g
Cukry (sacharoza)	12,55	g
Tłuszcze (nasycone)	2,18	g
Tłuszcze (jednonasycone)	2,92	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,70	g
Białko	14,81	g
Błonnik	3,90	g
Sól	0,54	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 422,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,66 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 5,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,57 , Białko: 19,47 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,07

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z jajkiem (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 800,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,63 , Cukry: 16,36 , Tłuszcz ogółem: 19,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,74 , Białko: 44,46 , Błonnik: 14,17 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko, Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyn i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 242,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,92 , Cukry: 18,14 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,1 , Białko: 1,39 , Błonnik: 4,27 , Sól: ,07

Kolacja

Herbata z cukrem, Wek+ pasztetowa+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 542,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,3 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 10,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,17 , Białko: 9,43 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 082,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	313,41	g
Cukry (glukoza)	8,86	g
Cukry (fruktoza)	14,89	g
Cukry (sacharoza)	59,06	g
Tłuszcze (nasycone)	13,58	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,27	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,78	g
Białko	76,09	g
Błonnik	26,84	g
Sól	5,03	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 679,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,59 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 21,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,61 , Białko: 25,5 , Błonnik: 11,27 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 633,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,36 , Cukry: 14,36 , Tłuszcz ogółem: 10,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 40,2 , Błonnik: 11,36 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+kielbasa drob.+pomid

+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 558,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,99 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,21 , Białko: 27,2 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,51

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 035,83	kcal
Węglowodny przyswajalne	260,15	g
Cukry (glukoza)	6,99	g
Cukry (fruktoza)	10,23	g
Cukry (sacharoza)	20,10	g
Tłuszcze (nasycone)	30,12	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,86	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,39	g
Białko	100,71	g
Błonnik	33,59	g
Sól	5,15	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Wek+ rzodkiewka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 377,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,56 , Cukry: 18,3 , Tłuszcz ogółem: 4,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,19 , Białko: 10,17 , Błonnik: 4,57 , Sól: 1,11

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka, Jabłko

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,4 , Cukry: 37,4 , Tłuszcz ogółem: ,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 , Białko: 2,6 , Błonnik: 6,4 , Sól: ,02

OBIAD

Barszcz czerwony z fasolą - w tym alergeny (Seler), Kompot bez cukru, Kotlet z kalafiora - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera 200 g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 863,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,34 , Cukry: 24,34 , Tłuszcz ogółem: 25,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2 , Białko: 23,74 , Błonnik: 25,38 , Sól: ,6

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko, Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 242,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,92 , Cukry: 18,14 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,1 , Białko: 1,39 , Błonnik: 4,27 , Sól: ,07

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ dżem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 442,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89 , Cukry: 35,9 , Tłuszcz ogółem: 4,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 125,52	kcal
Węglowodny przyswajalne	375,23	g
Cukry (glukoza)	21,80	g
Cukry (fruktoza)	34,51	g
Cukry (sacharoza)	77,76	g
Tłuszcze (nasycone)	4,54	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,85	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,08	g
Białko	47,48	g

Błonnik	44,30	g
Sól	2,89	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ kiełbasa drobiowa+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 573,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,3 , Cukry: 4,81 , Tłuszcz ogółem: 22,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,87 , Białko: 19,83 , Błonnik: 4,35 , Sól: 1,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 606,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,5 , Cukry: 9,57 , Tłuszcz ogółem: 10,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,31 , Białko: 42,22 , Błonnik: 8,21 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ paszтет drob.+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 804,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 80,23 , Cukry: 5,23 , Tłuszcz ogółem: 37,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,58 , Białko: 29,75 , Błonnik: 4,47 , Sól: 2,09

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 149,44	kcal
Węglowodny przyswajalne	252,48	g
Cukry (glukoza)	6,78	g
Cukry (fruktoza)	14,14	g
Cukry (sacharoza)	14,75	g
Tłuszcze (nasycone)	36,60	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,80	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,79	g
Białko	98,84	g
Błonnik	20,02	g
Sól	4,11	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ kiełbasa drobiowa+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 696,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,64 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 23,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 23,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 648,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,36 , Cukry: 14,36 , Tłuszcz ogółem: 10,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 43,8 , Błonnik: 11,36 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+pasztet drob.+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 659,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,02 , Cukry: 5,32 , Tłuszcz ogółem: 31,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,09 , Białko: 19,47 , Błonnik: 3,4 , Sól: 2,16

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 168,57	kcal
Węglowodny przyswajalne	270,22	g
Cukry (glukoza)	6,99	g
Cukry (fruktoza)	10,23	g
Cukry (sacharoza)	23,24	g
Tłuszcze (nasycone)	33,71	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,91	g
Białko	94,61	g
Błonnik	21,95	g
Sól	4,71	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa drobiowa+rzodkiewka+rukol - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 669,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,65 , Cukry: 2,33 , Tłuszcz ogółem: 21,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,58 , Białko: 25,1 , Błonnik: 11,32 , Sól: 1,73

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 648,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,36 , Cukry: 14,36 , Tłuszcz ogółem: 10,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 43,8 , Błonnik: 11,36 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Chleb graham+pasztetowa+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 680,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,74 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 23,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,8 , Białko: 17,41 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,44

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 162,77	kcal
Węglowodny przyswajalne	259,95	g
Cukry (glukoza)	6,34	g
Cukry (fruktoza)	9,03	g
Cukry (sacharoza)	20,05	g
Tłuszcze (nasycone)	35,69	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,37	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,85	g
Białko	94,11	g
Błonnik	33,63	g
Sól	5,28	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa drobiowa+rzodkiewka+rukol - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 357,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,77 , Cukry: 1,4 , Tłuszcz ogółem: 13,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,57 , Białko: 9,67 , Błonnik: 7,97 , Sól: 1,17

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 42,52 , Cukry: 14,43 , Tłuszcz ogółem: 5,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,95 , Białko: 6,72 , Błonnik: 5,89 , Sól: ,67

OBIAD

Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 648,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,36 , Cukry: 14,36 , Tłuszcz ogółem: 10,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 43,8 , Błonnik: 11,36 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Chleb graham+pasztetowa+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 633,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,28 , Cukry: 3,66 , Tłuszcz ogółem: 23,08 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,74 , Białko: 15,75 , Błonnik: 7,88 , Sól: 2,22

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 173,06	kcal
Węglowodny przyswajalne	263,09	g
Cukry (glukoza)	7,29	g
Cukry (fruktoza)	10,13	g
Cukry (sacharoza)	19,52	g
Tłuszcze (nasycone)	37,52	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,23	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,82	g
Białko	87,85	g
Błonnik	37,53	g
Sól	5,83	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 696,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,64 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 23,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 23,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka, serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 211,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 20,4 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 16,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: ,06

OBIAD

Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 648,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,36 , Cukry: 14,36 , Tłuszcz ogółem: 10,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 43,8 , Błonnik: 11,36 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+pasztet drob.+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 659,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,02 , Cukry: 5,32 , Tłuszcz ogółem: 31,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,09 , Białko: 19,47 , Błonnik: 3,4 , Sól: 2,16

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 305,07	kcal
Węglowodny przyswajalne	274,72	g
Cukry (glukoza)	6,99	g
Cukry (fruktoza)	10,23	g
Cukry (sacharoza)	23,24	g
Tłuszcze (nasycone)	33,71	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,91	g
Białko	109,61	g
Błonnik	21,95	g

Sól

4,77 g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Wek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 679,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,38 , Cukry: 4,35 , Tłuszcz ogółem: 15,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,98 , Białko: 38,25 , Błonnik: 5,81 , Sól: 1,7

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Pulpety z sosem śmietankowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 831,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 127,39 , Cukry: 22,16 , Tłuszcz ogółem: 12,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,98 , Białko: 43,08 , Błonnik: 13,97 , Sól: ,96

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajko+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 494,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,35 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 12,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,11 , Białko: 23,08 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 297,27	kcal
Węglowodny przyswajalne	326,56	g
Cukry (glukoza)	6,64	g
Cukry (fruktoza)	13,68	g
Cukry (sacharoza)	29,80	g
Tłuszcze (nasycone)	20,52	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,35	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,91	g
Białko	116,15	g
Błonnik	26,80	g
Sól	4,48	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Chleb mieszany+ masło+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 598,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,53 , Cukry: 3,02 , Tłuszcz ogółem: 17,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,58 , Białko: 27,06 , Błonnik: 9,56 , Sól: 1,89

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Szynclle - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 844,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 126,45 , Cukry: 22,61 , Tłuszcz ogółem: 14,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,61 , Białko: 42,19 , Błonnik: 14,52 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ jajko+kr.chrz +rzodk+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 668,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,98 , Cukry: 2,9 , Tłuszcz ogółem: 22,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,63 , Białko: 25,25 , Błonnik: 9,19 , Sól: 1,97

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 403,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	325,40	g
Cukry (glukoza)	6,16	g
Cukry (fruktoza)	12,63	g
Cukry (sacharoza)	28,09	g
Tłuszcze (nasycone)	31,28	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,14	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,01	g
Białko	106,24	g
Błonnik	36,97	g
Sól	5,29	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+masło+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 526,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,06 , Cukry: 3,48 , Tłuszcz ogółem: 19,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,24 , Białko: 24,58 , Błonnik: 3,74 , Sól: 1,36

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Pulpety z sosem śmietankowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 860,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 127,7 , Cukry: 22,16 , Tłuszcz ogółem: 14,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,77 , Białko: 43,3 , Błonnik: 13,97 , Sól: ,97

PODWIECZOREK

Galaretka owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajko+ pomidor+ rukola
- w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,46 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 23,18 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 267,99	kcal
Węglowodny przyswajalne	312,37	g
Cukry (glukoza)	8,89	g
Cukry (fruktoza)	15,93	g
Cukry (sacharoza)	63,64	g
Tłuszcze (nasycone)	30,42	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,54	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,11	g
Białko	96,67	g
Błonnik	25,78	g
Sól	3,80	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa brokułowa z ryżem (bezgluten) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 195,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 35,38 , Cukry: 2,31 , Tłuszcz ogółem: 1,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,66 , Białko: 8,5 , Błonnik: 3,02 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	270,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	50,53	g
Cukry (glukoza)	3,70	g
Cukry (fruktoza)	8,72	g
Cukry (sacharoza)	4,45	g
Tłuszcze (nasycone)	0,72	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,39	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,35	g
Białko	9,10	g
Błonnik	6,02	g
Sól	0,31	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 413,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,96 , Cukry: 3,48 , Tłuszcz ogółem: 7,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,04 , Białko: 24,48 , Błonnik: 3,74 , Sól: 1,36

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa brokułowa z makaronem (bezmiel) - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler), Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 912,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,81 , Cukry: 22,12 , Tłuszcz ogółem: 19,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,53 , Białko: 42,09 , Błonnik: 14,46 , Sól: ,9

PODWIECZOREK

Galaretki owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ jajko+pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 452,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,97 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 9,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,97 , Białko: 17,17 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,31

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 053,03	kcal
Węglowodany przyswajalne	317,89	g
Cukry (glukoza)	8,92	g
Cukry (fruktoza)	15,95	g
Cukry (sacharoza)	75,69	g
Tłuszcze (nasycone)	9,61	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,43	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,18	g
Białko	89,34	g
Błonnik	26,27	g
Sól	3,58	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Graham+ masło+ dżem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 770,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,03 , Cukry: 24,27 , Tłuszcz ogółem: 23,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,33 , Białko: 23,46 , Błonnik: 5,75 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Pulpety z sosem śmietankowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 766,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 119,94 , Cukry: 21,29 , Tłuszcz ogółem: 11,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,81 , Białko: 35,79 , Błonnik: 13,91 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ jajko+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 552,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,38 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,87 , Białko: 25,11 , Błonnik: 9,2 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 254,49	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,79	g
Cukry (glukoza)	13,01	g
Cukry (fruktoza)	20,41	g
Cukry (sacharoza)	31,92	g
Tłuszcze (nasycone)	29,85	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,79	g
Białko	91,40	g
Błonnik	31,86	g
Sól	4,17	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Wek+masło - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 671,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,26 , Cukry: 3,39 , Tłuszcz ogółem: 25,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,74 , Białko: 34,88 , Błonnik: 4,81 , Sól: 1,3

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Pulpety z sosem śmietankowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 831,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 127,39 , Cukry: 22,16 , Tłuszcz ogółem: 12,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,98 , Białko: 43,08 , Błonnik: 13,97 , Sól: ,96

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajko+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 749,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,55 , Cukry: 5,17 , Tłuszcz ogółem: 30,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,81 , Białko: 33,24 , Błonnik: 4,35 , Sól: 1,39

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 544,08	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,64	g
Cukry (glukoza)	6,48	g
Cukry (fruktoza)	13,48	g
Cukry (sacharoza)	29,11	g
Tłuszcze (nasycone)	39,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,27	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,21	g
Białko	122,93	g

Błonnik	26,83	g
Sól	4,03	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Wek+ masło+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 791,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,48 , Cukry: 4,35 , Tłuszcz ogółem: 26,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,19 , Białko: 38,35 , Błonnik: 5,81 , Sól: 1,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Pulpety z sosem śmietankowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 860,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 127,7 , Cukry: 22,16 , Tłuszcz ogółem: 14,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,77 , Białko: 43,3 , Błonnik: 13,97 , Sól: ,97

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajko+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,46 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 23,18 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 550,79	kcal
Węglowodny przyswajalne	327,08	g
Cukry (glukoza)	6,64	g
Cukry (fruktoza)	13,68	g
Cukry (sacharoza)	29,80	g
Tłuszcze (nasycone)	38,73	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,03	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,35	g
Białko	116,58	g
Błonnik	26,80	g
Sól	4,50	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Chleb graham+masło+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 775,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,44 , Cukry: 2,81 , Tłuszcz ogółem: 24,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,47 , Białko: 40,32 , Błonnik: 11,69 , Sól: 2

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Szynce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 844,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 126,45 , Cukry: 22,61 , Tłuszcz ogółem: 14,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,61 , Białko: 42,19 , Błonnik: 14,52 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ jajko+kr.chrz+ rzodk+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 579,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 61,47 , Cukry: 1,82 , Tłuszcz ogółem: 22,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,58 , Białko: 24,74 , Błonnik: 9,25 , Sól: 1,74

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 491,15	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,80	g
Cukry (glukoza)	6,16	g
Cukry (fruktoza)	12,63	g
Cukry (sacharoza)	26,80	g
Tłuszcze (nasycone)	35,11	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,85	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,84	g
Białko	118,99	g
Błonnik	39,16	g
Sól	5,17	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Chleb graham+masło+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 463,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,56 , Cukry: 1,88 , Tłuszcz ogółem: 16,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,46 , Białko: 24,89 , Błonnik: 8,34 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Szynce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 844,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 126,45 , Cukry: 22,61 , Tłuszcz ogółem: 14,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,61 , Białko: 42,19 , Błonnik: 14,52 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ jajko+kr.chrz+zrodz+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 533,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53 , Cukry: 1,76 , Tłuszcz ogółem: 21,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,51 , Białko: 23,08 , Błonnik: 7,97 , Sól: 1,53

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 501,43	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,94	g
Cukry (glukoza)	7,11	g
Cukry (fruktoza)	13,73	g
Cukry (sacharoza)	26,27	g
Tłuszcze (nasycone)	36,94	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,71	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,81	g
Białko	112,73	g
Błonnik	43,06	g
Sól	5,72	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

graham+ masło+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 434,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,95 , Cukry: 1,94 , Tłuszcz ogółem: 9,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,06 , Białko: 26,48 , Błonnik: 9,62 , Sól: 1,66

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Pulpety z sosem śmietankowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 825,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 126,91 , Cukry: 22,14 , Tłuszcz ogółem: 11,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,79 , Białko: 42,75 , Błonnik: 13,97 , Sól: ,95

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Graham+ jajko+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 422,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,46 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 11,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,99 , Białko: 19,16 , Błonnik: 9,2 , Sól: 1,61

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 847,39	kcal
Węglowodny przyswajalne	260,77	g
Cukry (glukoza)	6,64	g
Cukry (fruktoza)	13,68	g
Cukry (sacharoza)	23,18	g
Tłuszcze (nasycone)	15,68	g
Tłuszcze (jednonasycone)	12,92	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,42	g
Białko	95,44	g
Błonnik	35,79	g
Sól	4,46	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+ masło+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Galaretka drobiowa - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 791,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,48 , Cukry: 4,35 , Tłuszcz ogółem: 26,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,19 , Białko: 38,35 , Błonnik: 5,81 , Sól: 1,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 166,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 27 , Cukry: 18,15 , Tłuszcz ogółem: 2,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 , Białko: 6,15 , Błonnik: 3,45 , Sól: ,18

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Pulpety z sosem śmietankowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 781,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,07 , Cukry: 22,11 , Tłuszcz ogółem: 11,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,65 , Białko: 41,38 , Błonnik: 13,7 , Sól: ,95

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajko+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,46 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 23,18 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 562,89	kcal
Węglowodny przyswajalne	329,29	g
Cukry (glukoza)	6,64	g
Cukry (fruktoza)	13,68	g
Cukry (sacharoza)	33,35	g
Tłuszcze (nasycone)	37,93	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,63	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,28	g
Białko	120,20	g

Błonnik
Sól

26,98 g
4,65 g

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził

Jadłospis dekadowy od 11-10-2024 do 20-10-2024



Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Piątek 11-10-2024

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 768,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,56 , Cukry: 6,33 , Tłuszcz ogółem: 22,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,49 , Białko: 39 , Błonnik: 5,78 , Sól: 6,2

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 617,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,94 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 4,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,51 , Białko: 22,34 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek biały + roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 488,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,89 , Cukry: 2,46 , Tłuszcz ogółem: 8,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,54 , Białko: 34,36 , Błonnik: 2,08 , Sól: 1,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 109,98	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,39	g
Cukry (glukoza)	13,38	g
Cukry (fruktoza)	21,14	g
Cukry (sacharoza)	31,53	g
Tłuszcze (nasycone)	15,50	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,59	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,59	g
Białko	103,65	g
Błonnik	22,99	g
Sól	8,26	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+śledź w sosie pom.+sałata+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 608,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,23 , Cukry: 4,89 , Tłuszcz ogółem: 20,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,19 , Białko: 21,47 , Błonnik: 8,47 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grochowa z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Seler), Łazanki z pieczarkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 728,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,23 , Cukry: 15,01 , Tłuszcz ogółem: 17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 30,71 , Błonnik: 17,52 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ ser biały ze słonecznikiem+ roszo - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 701,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,41 , Cukry: 2,09 , Tłuszcz ogółem: 19,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,31 , Białko: 38,16 , Błonnik: 8,2 , Sól: 1,85

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 323,02	kcal
Węglowodany przyswajalne	317,77	g
Cukry (glukoza)	15,00	g
Cukry (fruktoza)	14,66	g
Cukry (sacharoza)	32,23	g
Tłuszcze (nasycone)	26,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,71	g
Białko	98,78	g
Błonnik	37,59	g
Sól	5,40	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 649,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,82 , Cukry: 5,07 , Tłuszcz ogółem: 30,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,06 , Białko: 26,12 , Błonnik: 3,53 , Sól: 1,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 654,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,98 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 8,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 22,37 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko, Banan

Wartość energetyczna: 293,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,17 , Cukry: 55,99 , Tłuszcz ogółem: ,49 w tym nasycone kwasy

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+dżem+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 598,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,91 , Cukry: 23,76 , Tłuszcz ogółem: 19,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,72 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,24

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 389,33	kcal
Węglowodny przyswajalne	368,47	g
Cukry (glukoza)	32,33	g
Cukry (fruktoza)	40,34	g
Cukry (sacharoza)	77,51	g
Tłuszcze (nasycone)	29,32	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,40	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,93	g
Białko	68,44	g
Błonnik	27,61	g
Sól	3,64	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z chlebem bezgluteno - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 154,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,95 , Cukry: 2,45 , Tłuszcz ogółem: 1,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,67 , Białko: 8,55 , Błonnik: 4,24 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	348,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	68,55	g
Cukry (glukoza)	9,15	g
Cukry (fruktoza)	7,71	g
Cukry (sacharoza)	24,00	g
Tłuszcze (nasycone)	0,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,43	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,22	g
Białko	10,55	g
Błonnik	7,64	g
Sól	0,30	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ pasta z jaj i ryby+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 536,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,71 , Cukry: 5,07 , Tłuszcz ogółem: 19,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,85 , Białko: 26,01 , Błonnik: 3,53 , Sól: 1,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami(bezml) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 599,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,5 , Cukry: 26,89 , Tłuszcz ogółem: 3,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,93 , Białko: 21,35 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,47

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko, Banan

Wartość energetyczna: 293,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,17 , Cukry: 55,99 , Tłuszcz ogółem: ,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,26 , Białko: 2,24 , Błonnik: 4,42 , Sól: ,05

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ dżem+ pomidor+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 443,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,42 , Cukry: 35,9 , Tłuszcz ogółem: 4,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,7 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 067,02	kcal
Węglowodny przyswajalne	370,40	g
Cukry (glukoza)	32,33	g
Cukry (fruktoza)	40,34	g
Cukry (sacharoza)	89,59	g
Tłuszcze (nasycone)	7,45	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,11	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,39	g
Białko	61,30	g
Błonnik	27,61	g
Sól	3,46	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Graham + pasta z jaj+ pomidor + sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 721,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,44 , Cukry: 4,67 , Tłuszcz ogółem: 19,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,58 , Białko: 34,77 , Błonnik: 11,48 , Sól: 2,05

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 616,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,8 , Cukry: 26,96 , Tłuszcz ogółem: 4,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,52 , Białko: 19,14 , Błonnik: 12,67 , Sól: ,29

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek biały+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 508,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,89 , Cukry: ,92 , Tłuszcz ogółem: 9,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,56 , Białko: 36,36 , Błonnik: 7,96 , Sól: 1,62

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 081,95	kcal
Węglowodny przyswajalne	312,13	g
Cukry (glukoza)	13,33	g
Cukry (fruktoza)	21,08	g
Cukry (sacharoza)	28,44	g
Tłuszcze (nasycone)	18,62	g
Tłuszcze (jednonasycone)	12,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,77	g
Białko	98,21	g
Błonnik	34,66	g
Sól	4,20	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+ masło+ jajko+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 649,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,1 , Cukry: 5,2 , Tłuszcz ogółem: 25,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,41 , Białko: 25,52 , Błonnik: 4,53 , Sól: 1,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan- mus

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 632,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,95 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 5,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,6 , Białko: 22,35 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek biały ze słonecznikiem+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 751,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,3 , Cukry: 2,99 , Tłuszcz ogółem: 25,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,08 , Białko: 43,72 , Błonnik: 3,73 , Sól: 1,26

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 269,02	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,35	g
Cukry (glukoza)	13,23	g
Cukry (fruktoza)	20,96	g
Cukry (sacharoza)	31,26	g
Tłuszcze (nasycone)	34,05	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,92	g

Tłuszcze (wielonasycone)	5,90 g
Białko	99,55 g
Błonnik	23,39 g
Sól	3,25 g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 906,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,67 , Cukry: 6,33 , Tłuszcz ogółem: 37,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,74 , Białko: 38,09 , Błonnik: 5,78 , Sól: 2,18

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 654,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,98 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 8,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 22,37 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek biały ze słonecznikiem+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 629,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,94 , Cukry: 2,55 , Tłuszcz ogółem: 21,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,97 , Białko: 35,69 , Błonnik: 2,38 , Sól: 1,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 474,91	kcal
Węglowodny przyswajalne	329,48	g
Cukry (glukoza)	15,58	g
Cukry (fruktoza)	22,99	g
Cukry (sacharoza)	37,16	g
Tłuszcze (nasycone)	34,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,91	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,67	g
Białko	104,59	g
Błonnik	24,14	g
Sól	4,25	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+śledź w sosie pom.+sałata+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 776,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,57 , Cukry: 5,07 , Tłuszcz ogółem: 26,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,82 , Białko: 32,93 , Błonnik: 10,78 , Sól: 2,7

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grochowa z grahamem - w tym alergeny (Gluten, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 922,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 152,09 , Cukry: 26,41 , Tłuszcz ogółem: 12,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,32 , Białko: 34,38 , Błonnik: 20,88 , Sól: 1,45

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser biały ze słonecznikiem+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 612,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,89 , Cukry: 1,01 , Tłuszcz ogółem: 19,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,25 , Białko: 37,65 , Błonnik: 8,26 , Sól: 1,62

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 476,63	kcal
Węglowodany przyswajalne	334,00	g
Cukry (glukoza)	9,20	g
Cukry (fruktoza)	22,76	g
Cukry (sacharoza)	16,58	g
Tłuszcze (nasycone)	32,24	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,52	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,32	g
Białko	112,01	g
Błonnik	42,92	g
Sól	6,02	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+śledź w sosie pom.+sałata+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 473,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 48,26 , Cukry: 3,75 , Tłuszcz ogółem: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,07 , Białko: 19,3 , Błonnik: 7,25 , Sól: 2,15

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grochowa z grahamem - w tym alergeny (Gluten, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 922,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 152,09 , Cukry: 26,41 , Tłuszcz ogółem: 12,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,32 , Białko: 34,38 , Błonnik: 20,88 , Sól: 1,45

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser biały ze słonecznikiem+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 566,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,43 , Cukry: ,95 , Tłuszcz ogółem: 19,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,19 , Białko: 35,99 , Błonnik: 6,98 , Sól: 1,4

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 495,29	kcal
Węglowodany przyswajalne	334,71	g
Cukry (glukoza)	10,15	g
Cukry (fruktoza)	23,86	g
Cukry (sacharoza)	15,66	g
Tłuszcze (nasycone)	34,33	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,96	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,81	g
Białko	107,55	g
Błonnik	46,64	g
Sól	6,57	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 531,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,7 , Cukry: 3,53 , Tłuszcz ogółem: 17,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,83 , Białko: 29,02 , Błonnik: 9,41 , Sól: 6,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 632,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,95 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 5,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,6 , Białko: 22,35 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Wek+ serek biały ze słonecznikiem+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 445,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,42 , Cukry: 2,13 , Tłuszcz ogółem: 9,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,22 , Białko: 28,97 , Błonnik: 2,2 , Sól: 1,18

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 774,32	kcal
Węglowodny przyswajalne	251,53	g
Cukry (glukoza)	9,78	g
Cukry (fruktoza)	23,69	g
Cukry (sacharoza)	15,20	g
Tłuszcze (nasycone)	15,50	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,78	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,65	g
Białko	87,40	g
Błonnik	27,19	g
Sól	8,09	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 880,73 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,67 , Cukry: 6,33 , Tłuszcz ogółem: 33,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,7 , Białko: 39,1 , Błonnik: 5,78 , Sól: 6,21

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 632,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,95 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 5,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,6 , Białko: 22,35 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek biały ze słonecznikiem+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 612,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,37 , Cukry: 2,49 , Tłuszcz ogółem: 20,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,84 , Białko: 34,95 , Błonnik: 2,2 , Sól: 1,32

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 360,87	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,99	g
Cukry (glukoza)	13,38	g
Cukry (fruktoza)	21,14	g
Cukry (sacharoza)	31,56	g
Tłuszcze (nasycone)	33,10	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,93	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,54	g
Białko	104,36	g
Błonnik	23,11	g
Sól	8,27	g



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa delikatesowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 695,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,33 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 13,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,6 , Białko: 40,71 , Błonnik: 4 , Sól: 2,31

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z ziołami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 641,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,01 , Cukry: 9,78 , Tłuszcz ogółem: 8,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 37,24 , Błonnik: 11,73 , Sól: ,52

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+miód+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 567,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,62 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 15,49 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 234,96	kcal
Węglowodany przyswajalne	351,49	g
Cukry (glukoza)	7,95	g
Cukry (fruktoza)	9,44	g
Cukry (sacharoza)	24,94	g
Tłuszcze (nasycone)	14,80	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,46	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,39	g
Białko	101,27	g
Błonnik	23,21	g
Sól	4,39	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ salceson+ musztarda+ papryka+ sała - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 514,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77 , Cukry: 4,99 , Tłuszcz ogółem: 14,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,74 , Białko: 12,32 , Błonnik: 9,07 , Sól: 1,8

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Gulasz wieprzowy - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 794,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,53 , Cukry: 10,29 , Tłuszcz ogółem: 24,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,87 , Białko: 36,58 , Błonnik: 11,9 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+miód+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 752,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,2 , Cukry: 2,92 , Tłuszcz ogółem: 17,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,86 , Białko: 18,07 , Błonnik: 9,1 , Sól: 1,78

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 390,24	kcal
Węglowodny przyswajalne	352,26	g
Cukry (glukoza)	6,69	g
Cukry (fruktoza)	7,69	g
Cukry (sacharoza)	24,55	g
Tłuszcze (nasycone)	27,66	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,63	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,55	g
Białko	74,80	g
Błonnik	34,27	g
Sól	4,43	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa krakowska+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 592,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,05 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 27,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,88 , Białko: 24,49 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,37

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 641,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,01 , Cukry: 9,78 , Tłuszcz ogółem: 8,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 37,24 , Błonnik: 11,73 , Sól: ,52

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+miód+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,06 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,73 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,6 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 244,16	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,32	g
Cukry (glukoza)	7,95	g
Cukry (fruktoza)	9,44	g
Cukry (sacharoza)	24,28	g
Tłuszcze (nasycone)	31,28	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,39	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,48	g
Białko	85,15	g
Błonnik	22,49	g
Sól	4,46	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa krakowska+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 437,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,85 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 9,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,77 , Białko: 16,43 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grycikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 713,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,01 , Cukry: 9,78 , Tłuszcz ogółem: 16,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,22 , Białko: 37,24 , Błonnik: 11,73 , Sól: ,52

PODWIECZOREK

Drożdźówka zwykła 95g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 276,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,89 , Cukry: 7,32 , Tłuszcz ogółem: 7,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,34 , Białko: 7,32 , Błonnik: 1,43 , Sól: ,33

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+miód+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 525,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,25 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,11

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 021,29	kcal
Węglowodny przyswajalne	334,95	g
Cukry (glukoza)	7,95	g
Cukry (fruktoza)	9,44	g
Cukry (sacharoza)	49,31	g
Tłuszcze (nasycone)	10,53	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,73	g

Tłuszcze (wielonasycone)	8,72 g
Białko	71,47 g
Błonnik	22,57 g
Sól	4,46 g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 720,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,42 , Cukry: 4,02 , Tłuszcz ogółem: 15,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,16 , Białko: 43,68 , Błonnik: 9,88 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 605,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,01 , Cukry: 9,78 , Tłuszcz ogółem: 7,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2 , Białko: 30,04 , Błonnik: 11,73 , Sól: ,4

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ miód+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 588,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,62 , Cukry: 4,72 , Tłuszcz ogółem: 9,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,33 , Białko: 17,49 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,54

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 072,06	kcal
Węglowodny przyswajalne	311,30	g
Cukry (glukoza)	7,95	g
Cukry (fruktoza)	9,44	g
Cukry (sacharoza)	16,43	g
Tłuszcze (nasycone)	17,31	g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,67	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,36	g
Białko	98,56	g
Błonnik	33,62	g
Sól	4,77	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kiełbasa krakowska+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 449,56 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 36,36 , Cukry: 3,94 , Tłuszcz ogółem: 24,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,31 , Białko: 19,31 , Błonnik: 2,28 , Sól: 1,99

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko-mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 587,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,08 , Cukry: 6,55 , Tłuszcz ogółem: 6,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,45 , Białko: 34,98 , Błonnik: 8,2 , Sól: ,41

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+miód+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 815,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 122,16 , Cukry: 5,96 , Tłuszcz ogółem: 23,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,68 , Białko: 24,33 , Błonnik: 3 , Sól: 1,19

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 188,97	kcal
Węglowodany przyswajalne	306,32	g
Cukry (glukoza)	6,70	g
Cukry (fruktoza)	14,06	g
Cukry (sacharoza)	17,18	g
Tłuszcze (nasycone)	33,67	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,13	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,86	g
Białko	86,14	g
Błonnik	17,83	g
Sól	3,91	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa krakowska+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 848,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,7 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 32,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,5 , Białko: 36,7 , Błonnik: 4 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 641,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,01 , Cukry: 9,78 , Tłuszcz ogółem: 8,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 37,24 , Błonnik: 11,73 , Sól: ,52

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+miód+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,06 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,73 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,6 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 500,36	kcal
Węglowodny przyswajalne	352,97	g
Cukry (glukoza)	7,95	g
Cukry (fruktoza)	9,44	g
Cukry (sacharoza)	24,94	g
Tłuszcze (nasycone)	34,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,33	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,74	g
Białko	97,36	g
Błonnik	23,21	g
Sól	4,80	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+kiełbasa krakowska+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 829,06 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,75 , Cukry: 4,02 , Tłuszcz ogółem: 30,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,6 , Białko: 39,61 , Błonnik: 9,88 , Sól: 2,99

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 641,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,01 , Cukry: 9,78 , Tłuszcz ogółem: 8,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 37,24 , Błonnik: 11,73 , Sól: ,52

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham +miód+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 663,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,69 , Cukry: 4,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 17,56 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,55

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 463,63	kcal
Węglowodny przyswajalne	344,98	g
Cukry (glukoza)	7,95	g
Cukry (fruktoza)	9,44	g
Cukry (sacharoza)	21,86	g

Tłuszcze (nasycone)	33,28 g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,97 g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,60 g
Białko	102,24 g
Błonnik	34,97 g
Sól	5,38 g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ salceson+ musztarda+ papryka+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 425,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,5 , Cukry: 3,91 , Tłuszcz ogółem: 14,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,68 , Białko: 11,81 , Błonnik: 9,13 , Sól: 1,57

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Gulasz wieprzowy - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 794,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,53 , Cukry: 10,29 , Tłuszcz ogółem: 24,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,87 , Białko: 36,58 , Błonnik: 11,9 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser topiony+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 654,77 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,55 , Cukry: ,84 , Tłuszcz ogółem: 30,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,87 , Białko: 24,16 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,59

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 203,46	kcal
Węglowodny przyswajalne	270,11	g
Cukry (glukoza)	6,69	g
Cukry (fruktoza)	7,69	g
Cukry (sacharoza)	21,39	g
Tłuszcze (nasycone)	35,62	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,96	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,69	g
Białko	80,38	g
Błonnik	34,39	g
Sól	5,01	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ salceson+ musztarda+ papryka+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 378,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 47,04 , Cukry: 3,85 , Tłuszcz ogółem: 14,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,62 , Białko: 10,15 , Błonnik: 7,85 , Sól: 1,35

DRUGIE ŚNIADANIE

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Mandarynki

Wartość energetyczna: 253,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 40,82 , Cukry: 15,38 , Tłuszcz ogółem: 5,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,99 , Białko: 6,37 , Błonnik: 7,29 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Gulasz wieprzowy - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 794,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,53 , Cukry: 10,29 , Tłuszcz ogółem: 24,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,87 , Białko: 36,58 , Błonnik: 11,9 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser topiony+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 608,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,08 , Cukry: ,78 , Tłuszcz ogółem: 29,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,8 , Białko: 22,5 , Błonnik: 7,88 , Sól: 2,37

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 183,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,62 , Cukry: ,93 , Tłuszcz ogółem: 4,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,95 , Białko: 5,37 , Błonnik: 4,09 , Sól: ,67

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 479,57	kcal
Węglowodny przyswajalne	306,67	g
Cukry (glukoza)	7,64	g
Cukry (fruktoza)	8,79	g
Cukry (sacharoza)	21,73	g
Tłuszcze (nasycone)	41,40	g
Tłuszcze (jednonasycone)	32,50	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,72	g
Białko	87,89	g
Błonnik	40,36	g
Sól	5,90	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+kiełbasa drobiowa+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 463,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,76 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 9,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,55 , Białko: 31,47 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 599,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,99 , Cukry: 9,77 , Tłuszcz ogółem: 6,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,53 , Białko: 36,54 , Błonnik: 11,57 , Sól: ,52

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Graham+ miód+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 433,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77,9 , Cukry: 5,4 , Tłuszcz ogółem: 8,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,9 , Białko: 9,54 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 654,74	kcal
Węglowodny przyswajalne	243,91	g
Cukry (glukoza)	7,95	g
Cukry (fruktoza)	9,44	g
Cukry (sacharoza)	16,44	g
Tłuszcze (nasycone)	12,80	g
Tłuszcze (jednonasycone)	9,12	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,72	g
Białko	84,90	g
Błonnik	26,86	g
Sól	4,11	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa krakowska+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 848,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,7 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 32,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,5 , Białko: 36,7 , Błonnik: 4 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Mandarynki

Wartość energetyczna: 159,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 25,8 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 2,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,35 , Białko: 6,45 , Błonnik: 3,3 , Sól: ,18

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 606,77 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,43 , Cukry: 9,77 , Tłuszcz ogółem: 6,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,53 , Białko: 36,74 , Błonnik: 11,62 , Sól: ,52

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+miód+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,06 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,73 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,6 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 556,71	kcal
Węglowodny przyswajalne	361,23	g
Cukry (glukoza)	7,95	g
Cukry (fruktoza)	9,44	g
Cukry (sacharoza)	28,53	g
Tłuszcze (nasycone)	36,07	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,78	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,31	g
Białko	102,41	g
Błonnik	23,55	g
Sól	4,98	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 629,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,01 , Cukry: 6,16 , Tłuszcz ogółem: 12,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,26 , Białko: 31,44 , Błonnik: 5,57 , Sól: 2,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 663,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 10,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 , Białko: 46,31 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,16

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 654,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,48 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 21,44 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 118,54	kcal
Węglowodny przyswajalne	284,11	g
Cukry (glukoza)	12,97	g
Cukry (fruktoza)	22,75	g
Cukry (sacharoza)	27,33	g
Tłuszcze (nasycone)	11,59	g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,83	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,08	g
Białko	100,78	g
Błonnik	31,42	g
Sól	5,56	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ kielbasa żywiecka+ papryka+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 570,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,44 , Cukry: 3,94 , Tłuszcz ogółem: 22,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,32 , Białko: 18,99 , Błonnik: 8,94 , Sól: 3,01

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak opiekany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 819,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 25,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,47 , Białko: 47,87 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,17

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ serek fromage+ ogórki kons+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 866,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,88 , Cukry: 4,2 , Tłuszcz ogółem: 33,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,49 , Białko: 25,96 , Błonnik: 8,04 , Sól: 3,39

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 439,36	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,24	g
Cukry (glukoza)	11,47	g
Cukry (fruktoza)	22,15	g
Cukry (sacharoza)	26,45	g
Tłuszcze (nasycone)	35,40	g
Tłuszcze (jednonasycone)	34,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,56	g
Białko	94,72	g
Błonnik	39,70	g
Sól	7,74	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa żywiecka+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 501,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,57 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 24,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,98 , Białko: 16,77 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 681,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 11,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,04 , Białko: 46,31 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,16

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+

pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,58 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 120,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	249,77	g
Cukry (glukoza)	12,97	g
Cukry (fruktoza)	22,75	g
Cukry (sacharoza)	26,07	g
Tłuszcze (nasycone)	25,65	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,75	g
Białko	86,22	g
Błonnik	29,17	g
Sól	5,66	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 430,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,51 , Cukry: 16 , Tłuszcz ogółem: 12,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,74 , Białko: 16,22 , Błonnik: 2,72 , Sól: 2,49

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak opiekany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 819,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 25,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,47 , Białko: 47,87 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,17

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Banan

Wartość energetyczna: 290,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,4 , Cukry: 58 , Tłuszcz ogółem: ,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,3 , Białko: 3 , Błonnik: 7,8 , Sól: ,16

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ jajko+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 452,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,97 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 9,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,97 , Białko: 17,17 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,31

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 066,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,71	g
Cukry (glukoza)	21,17	g
Cukry (fruktoza)	29,40	g
Cukry (sacharoza)	72,86	g
Tłuszcze (nasycone)	12,54	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,63	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,12	g
Białko	84,85	g
Błonnik	32,01	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham + kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 725,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,08 , Cukry: 4,62 , Tłuszcz ogółem: 21,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,75 , Białko: 33,5 , Błonnik: 11,45 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Kurczak gotowany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 799,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,91 , Cukry: 18,07 , Tłuszcz ogółem: 13,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,83 , Białko: 48,03 , Błonnik: 16,65 , Sól: ,99

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 749,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,54 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 23,51 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,14

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 445,47	kcal
Węglowodny przyswajalne	299,47	g
Cukry (glukoza)	13,12	g
Cukry (fruktoza)	22,97	g
Cukry (sacharoza)	24,48	g
Tłuszcze (nasycone)	27,50	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,53	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,11	g
Białko	106,64	g
Błonnik	44,66	g
Sól	6,00	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa żywiecka+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 636,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,08 , Cukry: 5,2 , Tłuszcz ogółem: 29,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,21 , Białko: 25,03 , Błonnik: 4,53 , Sól: 2,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 681,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 11,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,04 , Białko: 46,31 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,16

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 899,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,7 , Cukry: 5,05 , Tłuszcz ogółem: 23,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,75 , Białko: 30,34 , Błonnik: 4,14 , Sól: 1,78

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 388,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	276,41	g
Cukry (glukoza)	12,81	g
Cukry (fruktoza)	22,55	g
Cukry (sacharoza)	26,52	g
Tłuszcze (nasycone)	32,12	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,61	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,67	g
Białko	103,27	g
Błonnik	31,24	g
Sól	5,53	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa żywiecka+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 759,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,42 , Cukry: 6,16 , Tłuszcz ogółem: 30,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,66 , Białko: 28,74 , Błonnik: 5,57 , Sól: 2,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 681,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 11,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,04 , Białko: 46,31 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,16

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,58 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 377,95	kcal
Węglowodny przyswajalne	285,62	g
Cukry (glukoza)	12,97	g
Cukry (fruktoza)	22,75	g
Cukry (sacharoza)	27,33	g
Tłuszcze (nasycone)	29,34	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,14	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,29	g
Białko	98,19	g
Błonnik	31,42	g
Sól	6,00	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham + kielbasa żywiecka+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 742,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,38 , Cukry: 4,62 , Tłuszcz ogółem: 28,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,95 , Białko: 30,7 , Błonnik: 11,45 , Sól: 3,14

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 681,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 11,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,04 , Białko: 46,31 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,16

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,58 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 361,15	kcal
Węglowodny przyswajalne	281,58	g
Cukry (glukoza)	12,97	g
Cukry (fruktoza)	22,75	g
Cukry (sacharoza)	25,79	g
Tłuszcze (nasycone)	28,62	g

Tłuszcze (jednonasycone)	22,73	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,23	g
Białko	100,15	g
Błonnik	37,30	g
Sól	6,29	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa żywiecka+ papryka+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 739,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,78 , Cukry: 4,12 , Tłuszcz ogółem: 28,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,95 , Białko: 30,45 , Błonnik: 11,25 , Sól: 3,12

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak opiekany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 792,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 22,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,27 , Białko: 47,87 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,17

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ serek fromage+ ogórki kons+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 777,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,37 , Cukry: 3,12 , Tłuszcz ogółem: 32,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,44 , Białko: 25,45 , Błonnik: 8,1 , Sól: 3,16

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 491,59	kcal
Węglowodny przyswajalne	280,07	g
Cukry (glukoza)	11,47	g
Cukry (fruktoza)	22,15	g
Cukry (sacharoza)	25,55	g
Tłuszcze (nasycone)	38,77	g
Tłuszcze (jednonasycone)	34,75	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,09	g
Białko	105,67	g
Błonnik	42,07	g
Sól	7,62	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa żywiecka+ papryka+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 398,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,43 , Cukry: 2,8 , Tłuszcz ogółem: 18,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,46 , Białko: 16,79 , Błonnik: 7,72 , Sól: 2,56

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 270,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,07 , Cukry: 15,78 , Tłuszcz ogółem: 5,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 6,27 , Błonnik: 7,24 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak opiekany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 792,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 22,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,27 , Białko: 47,87 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,17

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ serek fromage+ ogórki kons+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 693,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,88 , Cukry: 3,06 , Tłuszcz ogółem: 28,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,64 , Białko: 23,76 , Błonnik: 6,82 , Sól: 2,95

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 435,44	kcal
Węglowodny przyswajalne	280,72	g
Cukry (glukoza)	12,42	g
Cukry (fruktoza)	23,25	g
Cukry (sacharoza)	24,63	g
Tłuszcze (nasycone)	35,39	g
Tłuszcze (jednonasycone)	32,95	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,46	g
Białko	101,14	g
Błonnik	45,79	g
Sól	8,17	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham + kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 393,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,16 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 21,46 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,37

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 681,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 11,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,04 , Białko: 46,31 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,16

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 582,82 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,59 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 6,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,19 , Białko: 17,52 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 828,15	kcal
Węglowodny przyswajalne	231,37	g
Cukry (glukoza)	12,97	g
Cukry (fruktoza)	22,75	g
Cukry (sacharoza)	22,63	g
Tłuszcze (nasycone)	9,94	g
Tłuszcze (jednonasycone)	8,29	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,95	g
Białko	86,89	g
Błonnik	40,94	g
Sól	5,68	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa żywiecka+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 759,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,42 , Cukry: 6,16 , Tłuszcz ogółem: 30,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,66 , Białko: 28,74 , Błonnik: 5,57 , Sól: 2,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 166,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 27 , Cukry: 18,15 , Tłuszcz ogółem: 2,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 , Białko: 6,15 , Błonnik: 3,45 , Sól: ,18

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 681,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,67 , Cukry: 17,48 , Tłuszcz ogółem: 11,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,04 , Białko: 46,31 , Błonnik: 15,17 , Sól: 1,16

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,58 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 469,45	kcal
Węglowodny przyswajalne	297,47	g
Cukry (glukoza)	12,97	g
Cukry (fruktoza)	22,75	g
Cukry (sacharoza)	30,93	g
Tłuszcze (nasycone)	30,66	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,86	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,41	g
Białko	103,74	g
Błonnik	31,87	g
Sól	6,17	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajecznicza z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 701,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,14 , Cukry: 3,19 , Tłuszcz ogółem: 19,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,78 , Białko: 34,08 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,81

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 754,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,64 , Cukry: 17,25 , Tłuszcz ogółem: 6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,09 , Białko: 39,85 , Błonnik: 15,2 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 462,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,93 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,71 , Białko: 25,14 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 194,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,17	g
Cukry (glukoza)	7,01	g
Cukry (fruktoza)	14,36	g
Cukry (sacharoza)	27,92	g
Tłuszcze (nasycone)	16,63	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,62	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,29	g
Białko	108,23	g
Błonnik	26,10	g
Sól	5,37	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+jajecznicza z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 658,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77,26 , Cukry: 2,08 , Tłuszcz ogółem: 24,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,6 , Białko: 23,17 , Błonnik: 8,72 , Sól: 2,06

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Kotlety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Fasola szparagowa, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 793,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,5 , Cukry: 17,84 , Tłuszcz ogółem: 10,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,44 , Białko: 39,74 , Błonnik: 14,86 , Sól: 1,03

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 717,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,25 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 21,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,09 , Białko: 25,22 , Błonnik: 8,4 , Sól: 2,38

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 445,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	332,46	g
Cukry (glukoza)	6,67	g
Cukry (fruktoza)	13,71	g
Cukry (sacharoza)	26,64	g
Tłuszcze (nasycone)	32,16	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,39	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,29	g
Białko	97,29	g
Błonnik	35,02	g
Sól	5,76	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ jajecznica z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 506,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,65 , Cukry: 2,32 , Tłuszcz ogółem: 21,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,14 , Białko: 16,66 , Błonnik: 2,51 , Sól: 1,36

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 754,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,64 , Cukry: 17,25 , Tłuszcz ogółem: 6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,09 , Białko: 39,85 , Błonnik: 15,2 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Galaretko owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 575,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,03 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 25,24 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 110,52	kcal
Węglowodny przyswajalne	307,47	g
Cukry (glukoza)	9,26	g
Cukry (fruktoza)	16,61	g
Cukry (sacharoza)	56,51	g
Tłuszcze (nasycone)	25,24	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,86	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,42	g
Białko	87,36	g
Błonnik	25,74	g
Sól	4,65	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa kalafiorowa z waflami ryżowymi (bezgl) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 166,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 27,77 , Cukry: 3,55 , Tłuszcz ogółem: 1,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,72 , Białko: 8,08 , Błonnik: 3,72 , Sól: ,32

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	241,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	42,92	g
Cukry (glukoza)	3,74	g
Cukry (fruktoza)	8,76	g
Cukry (sacharoza)	5,61	g
Tłuszcze (nasycone)	0,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,45	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,42	g
Białko	8,68	g
Błonnik	6,72	g
Sól	0,33	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ jajecznica z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 530,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,22 , Cukry: 14,82 , Tłuszcz ogółem: 16,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,17 , Białko: 20,31 , Błonnik: 2,51 , Sól: 1,46

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 20,2 , Cukry: 19,4 , Tłuszcz ogółem: ,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 , Białko: ,8 , Błonnik: 4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem (bezmleczna) - w tym alergeny (Seler), Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 798,19 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 126,78 , Cukry: 17,2 , Tłuszcz ogółem: 9,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,87 , Białko: 39,37 , Błonnik: 15,32 , Sól: 1,03

PODWIECZOREK

Galaretko owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 420,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,55 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 5,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,57 , Białko: 19,23 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,07

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 049,77	kcal
Węglowodny przyswajalne	330,75	g
Cukry (glukoza)	10,25	g
Cukry (fruktoza)	19,31	g
Cukry (sacharoza)	82,25	g
Tłuszcze (nasycone)	7,71	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,32	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,85	g
Białko	84,70	g
Błonnik	26,86	g
Sól	4,58	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ jajecznicza z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 722,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,13 , Cukry: 1,65 , Tłuszcz ogółem: 21,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,8 , Białko: 36,07 , Błonnik: 10,46 , Sól: 2,1

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 739,33 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,64 , Cukry: 17,25 , Tłuszcz ogółem: 6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,09 , Białko: 36,25 , Błonnik: 15,2 , Sól: ,85

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa drobiowa+

pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 483,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,92 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,74 , Białko: 27,13 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,51

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 220,43	kcal
Węglowodny przyswajalne	320,15	g
Cukry (glukoza)	7,01	g
Cukry (fruktoza)	14,36	g
Cukry (sacharoza)	24,84	g
Tłuszcze (nasycone)	20,67	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,29	g
Białko	108,62	g
Błonnik	37,86	g
Sól	5,76	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajko+masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 638,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,77 , Cukry: 2,01 , Tłuszcz ogółem: 26,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,62 , Białko: 26,43 , Błonnik: 3,15 , Sól: 1,23

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 799,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,64 , Cukry: 17,25 , Tłuszcz ogółem: 10,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,43 , Białko: 39,85 , Błonnik: 15,2 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 720,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,23 , Cukry: 5,17 , Tłuszcz ogółem: 26,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,42 , Białko: 35,54 , Błonnik: 4,35 , Sól: 2,15

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 433,10	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,10	g
Cukry (glukoza)	6,85	g
Cukry (fruktoza)	14,16	g
Cukry (sacharoza)	27,01	g
Tłuszcze (nasycone)	35,50	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,36	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,59	g

Białko	110,97 g
Błonnik	25,74 g
Sól	4,74 g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajecznicza z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 813,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,25 , Cukry: 3,19 , Tłuszcz ogółem: 31,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,99 , Białko: 34,18 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,81

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 754,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,64 , Cukry: 17,25 , Tłuszcz ogółem: 6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,09 , Białko: 39,85 , Błonnik: 15,2 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 575,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,03 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 25,24 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 418,61	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,38	g
Cukry (glukoza)	7,01	g
Cukry (fruktoza)	14,36	g
Cukry (sacharoza)	27,92	g
Tłuszcze (nasycone)	33,04	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,34	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,64	g
Białko	108,44	g
Błonnik	26,10	g
Sól	5,38	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ jajecznicza z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 797,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,2 , Cukry: 1,65 , Tłuszcz ogółem: 28,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,27 , Białko: 36,14 , Błonnik: 10,46 , Sól: 2,11

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 754,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,64 , Cukry: 17,25 , Tłuszcz ogółem: 6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,09 , Białko: 39,85 , Błonnik: 15,2 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 558,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,99 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,21 , Białko: 27,2 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,51

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 384,97	kcal
Węglowodany przyswajalne	320,29	g
Cukry (glukoza)	7,01	g
Cukry (fruktoza)	14,36	g
Cukry (sacharoza)	24,84	g
Tłuszcze (nasycone)	31,61	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,52	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,52	g
Białko	112,36	g
Błonnik	37,86	g
Sól	5,97	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+jajecznica z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 808,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,17 , Cukry: 1,87 , Tłuszcz ogółem: 29,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,29 , Białko: 36,43 , Błonnik: 10,85 , Sól: 2,17

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kotlety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Fasola szparagowa, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 766,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,5 , Cukry: 17,84 , Tłuszcz ogółem: 7,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,24 , Białko: 39,74 , Błonnik: 14,86 , Sól: 1,03

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Chleb graham+boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 628,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,74 , Cukry: 2,42 , Tłuszcz ogółem: 21,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,03 , Białko: 24,71 , Błonnik: 8,46 , Sól: 2,15

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 478,69	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,87	g
Cukry (glukoza)	6,67	g
Cukry (fruktoza)	13,71	g
Cukry (sacharoza)	25,35	g
Tłuszcze (nasycone)	35,60	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,32	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,56	g
Białko	110,04	g
Błonnik	37,21	g
Sól	5,64	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+jajecznica z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 496,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 47,29 , Cukry: ,94 , Tłuszcz ogółem: 21,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,28 , Białko: 21 , Błonnik: 7,5 , Sól: 1,61

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kotlety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Fasola szparagowa, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 766,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,5 , Cukry: 17,84 , Tłuszcz ogółem: 7,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,24 , Białko: 39,74 , Błonnik: 14,86 , Sól: 1,03

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Chleb graham+boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 582,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,28 , Cukry: 2,36 , Tłuszcz ogółem: 21,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,97 , Białko: 23,05 , Błonnik: 7,18 , Sól: 1,93

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 488,98	kcal
Węglowodny przyswajalne	326,01	g
Cukry (glukoza)	7,62	g
Cukry (fruktoza)	14,81	g
Cukry (sacharoza)	24,82	g
Tłuszcze (nasycone)	37,43	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,18	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,54	g
Białko	103,78	g
Błonnik	41,11	g
Sól	6,20	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ jajecznicza z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 456,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,71 , Cukry: ,78 , Tłuszcz ogółem: 13,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,86 , Białko: 22,3 , Błonnik: 8,39 , Sól: 1,76

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 740,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 121,77 , Cukry: 17,24 , Tłuszcz ogółem: 5,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 , Białko: 39,45 , Błonnik: 15,11 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Graham+ kielbasa drobiowa+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 391,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,04 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 21,22 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,37

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 753,41	kcal
Węglowodny przyswajalne	253,98	g
Cukry (glukoza)	7,01	g
Cukry (fruktoza)	14,36	g
Cukry (sacharoza)	16,07	g
Tłuszcze (nasycone)	13,38	g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,03	g
Białko	90,02	g
Błonnik	35,66	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajecznicza z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 813,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,25 , Cukry: 3,19 , Tłuszcz ogółem: 31,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,99 , Białko: 34,18 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,81

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 799,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,64 , Cukry: 17,25 , Tłuszcz ogółem: 10,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,43 , Białko: 39,85 , Błonnik: 15,2 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 575,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,04 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 25,25 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 463,62	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,38	g
Cukry (glukoza)	7,01	g
Cukry (fruktoza)	14,36	g
Cukry (sacharoza)	27,92	g
Tłuszcze (nasycone)	33,38	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,49	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,93	g
Białko	108,44	g
Błonnik	26,10	g
Sól	5,38	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, Wek+ pasta z jaj+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 688,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,69 , Cukry: 2,88 , Tłuszcz ogółem: 17,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,56 , Białko: 33,26 , Błonnik: 2,91 , Sól: 1,75

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kiełbasa biała w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 768,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,31 , Cukry: 12,23 , Tłuszcz ogółem: 10,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,02 , Białko: 26,92 , Błonnik: 14,6 , Sól: 2,57

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 463,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,35 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,71 , Białko: 25,26 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 095,07	kcal
Węglowodny przyswajalne	305,08	g
Cukry (glukoza)	7,81	g
Cukry (fruktoza)	16,42	g
Cukry (sacharoza)	28,29	g
Tłuszcze (nasycone)	20,38	g
Tłuszcze (jednonasycone)	11,78	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,52	g
Białko	86,29	g
Błonnik	24,81	g
Sól	6,59	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Kompot bez cukru, Chleb miesz+ sałatka z sera żółt+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 748,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,26 , Cukry: 9,39 , Tłuszcz ogółem: 30,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,33 , Białko: 25,15 , Błonnik: 10,38 , Sól: 2,9

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kielbasa biała w kapuście - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 809,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,2 , Cukry: 11,43 , Tłuszcz ogółem: 16,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,11 , Białko: 27,12 , Błonnik: 12,64 , Sól: 2,91

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+kielbasa krakowska+rzodkiewka+roszp - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 745,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,9 , Cukry: 2,9 , Tłuszcz ogółem: 28,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,4 , Białko: 32,42 , Błonnik: 9,15 , Sól: 3,03

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 477,61	kcal
Węglowodny przyswajalne	300,08	g
Cukry (glukoza)	8,89	g
Cukry (fruktoza)	18,53	g
Cukry (sacharoza)	28,44	g
Tłuszcze (nasycone)	40,92	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,99	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,26	g
Białko	85,53	g
Błonnik	36,19	g
Sól	8,89	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+pasta z jaj+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 540,44 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,53 , Cukry: 2,2 , Tłuszcz ogółem: 23,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,09 , Białko: 20,34 , Błonnik: 2,16 , Sól: 1,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Banan

Wartość energetyczna: 269,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,75 , Cukry: 52,95 , Tłuszcz ogółem: ,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,3 , Białko: 2,6 , Błonnik: 6,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Jajko w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 673,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,47 , Cukry: 12,26 , Tłuszcz ogółem: 7,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,86 , Białko: 27,04 , Błonnik: 14,92 , Sól: ,95

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 149,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 33,67 , Cukry: 27,29 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,64 , Błonnik: 3,02 , Sól: ,05

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa delikatesowa+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 576,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,46 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 25,37 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 208,67	kcal
Węglowodny przyswajalne	329,88	g
Cukry (glukoza)	18,61	g
Cukry (fruktoza)	29,22	g
Cukry (sacharoza)	52,14	g
Tłuszcze (nasycone)	27,24	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,23	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,32	g
Białko	75,99	g
Błonnik	29,78	g
Sól	4,63	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

zupa krem z dyni z chleb.bezgl. (bezgl.) - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 101,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,8 , Cukry: 1,93 , Tłuszcz ogółem: 3,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 , Białko: 4,81 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,29

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	176,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	26,95	g
Cukry (glukoza)	3,57	g
Cukry (fruktoza)	8,68	g
Cukry (sacharoza)	4,24	g
Tłuszcze (nasycone)	2,14	g
Tłuszcze (jednonasycone)	1,12	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,27	g
Białko	5,41	g
Błonnik	4,35	g
Sól	0,29	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ pasta z jaj+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 497,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,69 , Cukry: 14,71 , Tłuszcz ogółem: 13,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,99 , Białko: 20,06 , Błonnik: 2,16 , Sól: 1,42

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Banan

Wartość energetyczna: 269,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,75 , Cukry: 52,95 , Tłuszcz ogółem: ,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,3 , Białko: 2,6 , Błonnik: 6,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kielbasa biała w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 742,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,14 , Cukry: 12,14 , Tłuszcz ogółem: 9,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,27 , Białko: 25,42 , Błonnik: 14,6 , Sól: 2,53

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa krakowska+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 438,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,27 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 9,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,77 , Białko: 16,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,5

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 046,29	kcal
Węglowodny przyswajalne	326,41	g
Cukry (glukoza)	16,61	g
Cukry (fruktoza)	23,82	g
Cukry (sacharoza)	74,37	g
Tłuszcze (nasycone)	15,34	g
Tłuszcze (jednonasycone)	11,74	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,83	g
Białko	64,88	g
Błonnik	27,46	g
Sól	6,50	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, Graham+ pasta z jaj+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 784,06 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,76 , Cukry: 1,34 , Tłuszcz ogółem: 27,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,06 , Białko: 35,33 , Błonnik: 8,79 , Sól: 2,05

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Jajko w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 610,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,43 , Cukry: 12,23 , Tłuszcz ogółem: 7,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,82 , Białko: 22,02 , Błonnik: 14,6 , Sól: ,74

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 559,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,42 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,21 , Białko: 27,33 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,51

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 128,51	kcal
Węglowodny przyswajalne	295,33	g
Cukry (glukoza)	7,81	g
Cukry (fruktoza)	16,42	g
Cukry (sacharoza)	25,21	g
Tłuszcze (nasycone)	29,17	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,29	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,23	g
Białko	85,52	g
Błonnik	36,57	g
Sól	5,35	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, Wek+ jajko+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 630,02 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,3 , Cukry: 1,77 , Tłuszcz ogółem: 25,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,3 , Białko: 25,47 , Błonnik: 1,83 , Sól: 1,23

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kiełbasa biała w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 768,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,31 , Cukry: 12,23 , Tłuszcz ogółem: 10,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,02 , Białko: 26,92 , Błonnik: 14,6 , Sól: 2,57

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa krakowska+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 728,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,08 , Cukry: 4,93 , Tłuszcz ogółem: 28,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,29 , Białko: 31,78 , Błonnik: 3,03 , Sól: 2,58

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 301,20	kcal
Węglowodny przyswajalne	297,41	g
Cukry (glukoza)	7,63	g
Cukry (fruktoza)	16,20	g

Cukry (sacharoza)	27,25 g
Tłuszcze (nasycone)	39,69 g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,65 g
Tłuszcze (wielonasycone)	4,82 g
Białko	85,01 g
Błonnik	23,48 g
Sól	6,43 g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ pasta z jaj+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 867,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,43 , Cukry: 2,98 , Tłuszcz ogółem: 36,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,21 , Białko: 33,07 , Błonnik: 2,92 , Sól: 1,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kiełbasa biała w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 768,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,31 , Cukry: 12,23 , Tłuszcz ogółem: 10,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,02 , Białko: 26,92 , Błonnik: 14,6 , Sól: 2,57

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa krakowska+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 593,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,76 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,12 , Białko: 22,57 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,64

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 403,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	306,22	g
Cukry (glukoza)	7,81	g
Cukry (fruktoza)	16,42	g
Cukry (sacharoza)	28,39	g
Tłuszcze (nasycone)	38,43	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,05	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,23	g
Białko	83,40	g
Błonnik	24,82	g
Sól	7,10	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ pasta z jaj+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego,

Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 850,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,39 , Cukry: 1,44 , Tłuszcz ogółem: 34,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,49 , Białko: 35,03 , Błonnik: 8,79 , Sól: 2,14

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kiełbasa biała w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 768,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,31 , Cukry: 12,23 , Tłuszcz ogółem: 10,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,02 , Białko: 26,92 , Błonnik: 14,6 , Sól: 2,57

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa krakowska+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 576,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,72 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 22,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,4 , Białko: 24,53 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,94

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 369,49	kcal
Węglowodny przyswajalne	298,14	g
Cukry (glukoza)	7,81	g
Cukry (fruktoza)	16,42	g
Cukry (sacharoza)	25,31	g
Tłuszcze (nasycone)	37,00	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,23	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,10	g
Białko	87,32	g
Błonnik	36,58	g
Sól	7,70	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Kompot bez cukru, Chleb graham+ sałatka z sera żółtego+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 916,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,72 , Cukry: 8,94 , Tłuszcz ogółem: 36,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,9 , Białko: 37,45 , Błonnik: 11,19 , Sól: 3,02

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Kiełbasa biała w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 768,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,31 , Cukry: 12,23 , Tłuszcz ogółem: 10,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,02 , Białko: 26,92 , Błonnik: 14,6 , Sól: 2,57

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+kiełbasa krakowska+rzodkiewka+masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 642,19 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 61,78 , Cukry: 1,82 , Tłuszcz ogółem: 28,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,33 , Białko: 31,69 , Błonnik: 9,21 , Sól: 2,81

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 501,39	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,53	g
Cukry (glukoza)	8,21	g
Cukry (fruktoza)	17,98	g
Cukry (sacharoza)	28,95	g
Tłuszcze (nasycone)	42,33	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,96	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,22	g
Białko	96,91	g
Błonnik	39,02	g
Sól	8,45	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Kompot bez cukru, Chleb graham+ sałatka z sera żółtego+ roszonka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 613,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,3 , Cukry: 8,25 , Tłuszcz ogółem: 30,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,21 , Białko: 22,98 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,46

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Kiełbasa biała w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 768,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,31 , Cukry: 12,23 , Tłuszcz ogółem: 10,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,02 , Białko: 26,92 , Błonnik: 14,6 , Sól: 2,57

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+kiełbasa krakowska+rzodkiewka+masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 588,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,48 , Cukry: 1,76 , Tłuszcz ogółem: 27,9 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 15,25 , Białko: 29,33 , Błonnik: 7,93 , Sól: 2,6

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 512,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,29	g
Cukry (glukoza)	9,16	g
Cukry (fruktoza)	19,08	g
Cukry (sacharoza)	28,66	g
Tłuszcze (nasycone)	44,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,53	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,86	g
Białko	90,91	g
Błonnik	44,24	g
Sól	9,02	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+pasta z jaj+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 457,86 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,35 , Cukry: ,81 , Tłuszcz ogółem: 13,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,08 , Białko: 22,88 , Błonnik: 8,04 , Sól: 1,72

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Jajko w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 625,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,43 , Cukry: 12,23 , Tłuszcz ogółem: 7,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,82 , Białko: 25,62 , Błonnik: 14,6 , Sól: ,95

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 392,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,47 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 21,35 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,37

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 650,26	kcal
Węglowodny przyswajalne	249,97	g
Cukry (glukoza)	7,81	g
Cukry (fruktoza)	16,42	g

Cukry (sacharoza)	24,32 g
Tłuszcze (nasycone)	12,58 g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,81 g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,55 g
Białko	70,69 g
Błonnik	35,82 g
Sól	5,09 g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, Wek+ pasta z jaj+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 848,85 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,59 , Cukry: 2,98 , Tłuszcz ogółem: 32,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,79 , Białko: 37,55 , Błonnik: 2,91 , Sól: 1,88

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 165,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,45 , Cukry: 16,05 , Tłuszcz ogółem: 3,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,85 , Białko: 7,05 , Błonnik: 3 , Sól: ,24

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z selera z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kiełbasa biała w sosie koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 768,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,31 , Cukry: 12,23 , Tłuszcz ogółem: 10,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,02 , Białko: 26,92 , Błonnik: 14,6 , Sól: 2,57

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa krakowska+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 593,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,76 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,12 , Białko: 22,57 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,64

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 474,45	kcal
Węglowodny przyswajalne	316,68	g
Cukry (glukoza)	7,81	g
Cukry (fruktoza)	16,42	g
Cukry (sacharoza)	29,89	g
Tłuszcze (nasycone)	40,80	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,87	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,18	g
Białko	94,33	g
Błonnik	24,81	g
Sól	7,38	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z sera białego z rzodk+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 652,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,24 , Cukry: 3,03 , Tłuszcz ogółem: 10,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,09 , Białko: 40,94 , Błonnik: 4,23 , Sól: 1,52

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 783,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,48 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 11,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,02 , Białko: 36,84 , Błonnik: 10,72 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 464,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,04 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,72 , Białko: 25,37 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 059,39	kcal
Węglowodny przyswajalne	310,56	g
Cukry (glukoza)	6,58	g
Cukry (fruktoza)	7,83	g
Cukry (sacharoza)	21,20	g
Tłuszcze (nasycone)	13,18	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,36	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,60	g
Białko	109,60	g
Błonnik	21,57	g
Sól	4,61	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+pasta z sera białego z rzodk.+ ruk - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 582,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,38 , Cukry: 1,73 , Tłuszcz ogółem: 14,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,95 , Białko: 31,19 , Błonnik: 8,06 , Sól: 1,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 877,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,48 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 21,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 36,96 , Błonnik: 10,72 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ parówka+ ketchup+ogórek kons+ ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 775,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,19 , Cukry: 4,91 , Tłuszcz ogółem: 31,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,04 , Białko: 25,05 , Błonnik: 8,27 , Sól: 3,31

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 394,68	kcal
Węglowodny przyswajalne	313,84	g
Cukry (glukoza)	5,32	g
Cukry (fruktoza)	6,30	g
Cukry (sacharoza)	22,33	g
Tłuszcze (nasycone)	31,14	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,26	g
Białko	99,65	g
Błonnik	30,35	g
Sól	5,90	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z sera białego + rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 509,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,82 , Cukry: 2,1 , Tłuszcz ogółem: 16,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,61 , Białko: 28,67 , Błonnik: 2,12 , Sól: 1,18

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 877,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,48 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 21,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 36,96 , Błonnik: 10,72 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Galaretką owocowa, Banan

Wartość energetyczna: 394,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,6 , Cukry: 81,4 , Tłuszcz ogółem: ,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,27 , Białko: 7 , Błonnik: 5,15 , Sól: ,01

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 681,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,84 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,83 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 530,54	kcal
Węglowodny przyswajalne	389,69	g
Cukry (glukoza)	17,52	g
Cukry (fruktoza)	17,42	g
Cukry (sacharoza)	78,54	g
Tłuszcze (nasycone)	26,22	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,17	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,06	g
Białko	89,36	g
Błonnik	24,16	g
Sól	3,14	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, chleb bezgl+ miód+ rzodkiewka+ rukola - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 430,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,96 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 6,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,72 , Białko: 13,39 , Błonnik: 3,82 , Sól: ,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Orzechy 40 g, Mandarynki

Wartość energetyczna: 333,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,55 , Cukry: 14,68 , Tłuszcz ogółem: 22,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,65 , Białko: 7,3 , Błonnik: 5,45 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana (brzgl/bezml) - w tym alergeny (Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem (bezglut) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 946,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 135,62 , Cukry: 9,88 , Tłuszcz ogółem: 24,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,56 , Białko: 34,65 , Błonnik: 10,47 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Banan

Wartość energetyczna: 285,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,45 , Cukry: 42 , Tłuszcz ogółem: 2,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,56 , Białko: 7,55 , Błonnik: 3,85 , Sól: ,18

Kolacja

Herbata bez cukru, Chleb bezglutenowy+ masło+kiełbasa drob+pomidor+ru - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 190,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 3,47 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 13,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,67 , Białko: 11,57 , Błonnik: 0 , Sól: 1,04

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 187,70	kcal
Węglowodny przyswajalne	290,04	g
Cukry (glukoza)	14,54	g
Cukry (fruktoza)	13,87	g
Cukry (sacharoza)	41,52	g
Tłuszcze (nasycone)	22,16	g

Tłuszcze (jednonasycone)	23,83 g
Tłuszcze (wielonasycone)	23,70 g
Białko	74,46 g
Błonnik	23,59 g
Sól	2,33 g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ miód+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 527,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,36 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,11

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana (brzgl/bezml) - w tym alergeny (Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 860,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,13 , Cukry: 9,82 , Tłuszcz ogółem: 19,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,83 , Białko: 34,76 , Błonnik: 10,62 , Sól: ,64

PODWIECZOREK

Galaretka owocowa, Banan

Wartość energetyczna: 345,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 75,7 , Cukry: 71,8 , Tłuszcz ogółem: ,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,21 , Białko: 6,5 , Błonnik: 4,3 , Sól: ,01

Kolacja

Herbata z cukrem, Wek+ parówka+ ketchup+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 577,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,82 , Cukry: 18,04 , Tłuszcz ogółem: 23,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,18 , Białko: 15,99 , Błonnik: 3,55 , Sól: 2,69

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 378,52	kcal
Węglowodny przyswajalne	397,96	g
Cukry (glukoza)	16,52	g
Cukry (fruktoza)	17,07	g
Cukry (sacharoza)	98,28	g
Tłuszcze (nasycone)	13,41	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,52	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,07	g
Białko	67,96	g
Błonnik	24,64	g
Sól	4,45	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, graham+ pasta z sera białego z rzodk+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 747,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,3 , Cukry: 1,49 , Tłuszcz ogółem: 20,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,58 , Białko: 43 , Błonnik: 10,11 , Sól: 1,83

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 822,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,48 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 17,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,43 , Białko: 33,24 , Błonnik: 10,72 , Sól: ,48

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+kiełbasa drob+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 560,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,11 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,21 , Białko: 27,44 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,51

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 289,17	kcal
Węglowodany przyswajalne	302,69	g
Cukry (glukoza)	6,58	g
Cukry (fruktoza)	7,83	g
Cukry (sacharoza)	18,12	g
Tłuszcze (nasycone)	28,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,05	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,38	g
Białko	110,13	g
Błonnik	33,33	g
Sól	5,00	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z sera białego z rzodk - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 604,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,98 , Cukry: 2,07 , Tłuszcz ogółem: 16,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,11 , Białko: 37,29 , Błonnik: 3,19 , Sól: 1,12

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko - mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 800,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120 , Cukry: 7,5 , Tłuszcz ogółem: 16,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 34,93 , Błonnik: 7,92 , Sól: ,6

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ parówka+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 746,44 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,12 , Cukry: 5,1 , Tłuszcz ogółem: 30,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,74 , Białko: 29,6 , Błonnik: 4,19 , Sól: 1,86

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 318,23	kcal
Węglowodny przyswajalne	301,10	g
Cukry (glukoza)	5,78	g
Cukry (fruktoza)	12,77	g
Cukry (sacharoza)	14,28	g
Tłuszcze (nasycone)	31,61	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,18	g
Białko	107,97	g
Błonnik	18,75	g
Sól	3,77	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z sera białego z rzodk+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 764,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,35 , Cukry: 3,03 , Tłuszcz ogółem: 22,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,29 , Białko: 41,04 , Błonnik: 4,23 , Sól: 1,53

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 877,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,48 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 21,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 36,96 , Błonnik: 10,72 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ parówka+ ketchup+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 710,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,92 , Cukry: 5,97 , Tłuszcz ogółem: 33,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,74 , Białko: 23,33 , Błonnik: 3,55 , Sól: 2,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 511,49	kcal
Węglowodny przyswajalne	314,54	g
Cukry (glukoza)	6,58	g
Cukry (fruktoza)	7,83	g
Cukry (sacharoza)	21,91	g

Tłuszcze (nasycone)	36,19 g
Tłuszcze (jednonasycone)	33,33 g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,75 g
Białko	107,78 g
Błonnik	21,80 g
Sól	4,72 g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ pasta z sera białego z rzodk+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 747,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,3 , Cukry: 1,49 , Tłuszcz ogółem: 20,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,58 , Białko: 43 , Błonnik: 10,11 , Sól: 1,83

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 877,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,48 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 21,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 36,96 , Błonnik: 10,72 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ parówka+ ketchup+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 693,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,88 , Cukry: 4,43 , Tłuszcz ogółem: 31,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,03 , Białko: 25,29 , Błonnik: 9,43 , Sól: 2,62

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 477,87	kcal
Węglowodny przyswajalne	306,46	g
Cukry (glukoza)	6,58	g
Cukry (fruktoza)	7,83	g
Cukry (sacharoza)	18,83	g
Tłuszcze (nasycone)	34,76	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,63	g
Białko	111,70	g
Błonnik	33,56	g
Sól	5,31	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+pasta z sera białego z rzodk.+ ruk - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 746,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,21 , Cukry: 1,4 , Tłuszcz ogółem: 20,44 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 12,58 , Białko: 42,95 , Błonnik: 9,98 , Sól: 1,82

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 877,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,48 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 21,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 36,96 , Błonnik: 10,72 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ parówka+ ketchup+ ogórek kons+ ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 686,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,68 , Cukry: 3,83 , Tłuszcz ogółem: 31,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,98 , Białko: 24,54 , Błonnik: 8,33 , Sól: 3,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 468,49	kcal
Węglowodny przyswajalne	303,62	g
Cukry (glukoza)	5,32	g
Cukry (fruktoza)	6,30	g
Cukry (sacharoza)	18,82	g
Tłuszcze (nasycone)	35,18	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,72	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,48	g
Białko	111,80	g
Błonnik	31,88	g
Sól	5,84	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+pasta z sera białego z rzodk.+ ruk - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 447,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,41 , Cukry: ,59 , Tłuszcz ogółem: 13,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,83 , Białko: 29,02 , Błonnik: 6,84 , Sól: 1,26

DRUGIE ŚNIADANIE

graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Mandarynki

Wartość energetyczna: 250,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 40,57 , Cukry: 14,73 , Tłuszcz ogółem: 5,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 6,27 , Błonnik: 6,94 , Sól: ,67

OBIAD

Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 877,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,48 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 21,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 36,96 , Błonnik: 10,72 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ parówka+ ketchup+ ogórek kons+ ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 640,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,22 , Cukry: 3,77 , Tłuszcz ogółem: 31,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,92 , Białko: 22,88 , Błonnik: 7,05 , Sól: 2,87

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 491,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,84	g
Cukry (glukoza)	6,27	g
Cukry (fruktoza)	7,40	g
Cukry (sacharoza)	18,41	g
Tłuszcze (nasycone)	37,27	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,31	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,03	g
Białko	107,04	g
Błonnik	35,99	g
Sól	6,39	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, graham+ pasta z sera białego z rzodk+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 419,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,89 , Cukry: ,74 , Tłuszcz ogółem: 6,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,43 , Białko: 30,66 , Błonnik: 8,25 , Sól: 1,48

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 755,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,75 , Cukry: 9,9 , Tłuszcz ogółem: 11,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3 , Białko: 36,03 , Błonnik: 10,53 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 393,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,16 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 21,46 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,37

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 725,93	kcal
Węglowodny przyswajalne	250,05	g
Cukry (glukoza)	6,58	g
Cukry (fruktoza)	7,83	g
Cukry (sacharoza)	14,90	g
Tłuszcze (nasycone)	11,83	g
Tłuszcze (jednonasycone)	9,92	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,91	g
Białko	95,50	g
Błonnik	30,83	g
Sól	4,78	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z sera białego z rzodk+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 764,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,35 , Cukry: 3,03 , Tłuszcz ogółem: 22,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,29 , Białko: 41,04 , Błonnik: 4,23 , Sól: 1,53

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak w sosie curry z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 877,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,48 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 21,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 36,96 , Błonnik: 10,72 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ parówka+ ketchup+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 710,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,92 , Cukry: 5,97 , Tłuszcz ogółem: 33,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,74 , Białko: 23,33 , Błonnik: 3,55 , Sól: 2,32

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 511,49	kcal
Węglowodny przyswajalne	314,54	g
Cukry (glukoza)	6,58	g
Cukry (fruktoza)	7,83	g
Cukry (sacharoza)	21,91	g
Tłuszcze (nasycone)	36,19	g
Tłuszcze (jednonasycone)	33,33	g

Tłuszcze (wielonasycone)	10,75 g
Białko	107,78 g
Błonnik	21,80 g
Sól	4,72 g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 647,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,85 , Cukry: 5,64 , Tłuszcz ogółem: 13,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,81 , Białko: 28,37 , Błonnik: 6,17 , Sól: 1,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 795,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,28 , Cukry: 18,74 , Tłuszcz ogółem: 11,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,97 , Białko: 41,95 , Błonnik: 13,4 , Sól: ,9

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 464,73 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,04 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,72 , Białko: 25,38 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 189,79	kcal
Węglowodny przyswajalne	323,36	g
Cukry (glukoza)	11,04	g
Cukry (fruktoza)	11,93	g
Cukry (sacharoza)	35,47	g
Tłuszcze (nasycone)	14,67	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,93	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,88	g
Białko	112,19	g
Błonnik	25,44	g
Sól	4,89	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ sałatka kalafiorowo- brokułowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 629,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,6 , Cukry: 4,62 , Tłuszcz ogółem: 22,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,12 , Białko: 18,58 , Błonnik: 11,28 , Sól: 1,97

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pieczarkowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 788,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 119,53 , Cukry: 14,44 , Tłuszcz ogółem: 12,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,98 , Białko: 41,44 , Błonnik: 11,9 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany +pasztetowa+ rzodkiewka+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 761,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,41 , Cukry: 2,9 , Tłuszcz ogółem: 23,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,83 , Białko: 17,75 , Błonnik: 9,19 , Sól: 2,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 510,11	kcal
Węglowodny przyswajalne	330,64	g
Cukry (glukoza)	12,23	g
Cukry (fruktoza)	12,17	g
Cukry (sacharoza)	35,97	g
Tłuszcze (nasycone)	32,17	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,98	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,55	g
Białko	94,77	g
Błonnik	35,77	g
Sól	5,53	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorzycza, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 493,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 60,27 , Cukry: 4,89 , Tłuszcz ogółem: 18,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,33 , Białko: 15,5 , Błonnik: 4,91 , Sól: 1,3

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 861,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 137,95 , Cukry: 18,7 , Tłuszcz ogółem: 10,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,09 , Białko: 43,12 , Błonnik: 14,05 , Sól: ,85

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 576,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,15 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 25,48 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 225,20	kcal
Węglowodny przyswajalne	332,53	g
Cukry (glukoza)	14,24	g
Cukry (fruktoza)	16,48	g
Cukry (sacharoza)	54,11	g
Tłuszcze (nasycone)	26,61	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,23	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,20	g
Białko	86,35	g
Błonnik	26,70	g
Sól	4,42	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bezgluten) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 134,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 22,72 , Cukry: 2,21 , Tłuszcz ogółem: 1,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,62 , Białko: 6,66 , Błonnik: 2,96 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	328,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	66,32	g
Cukry (glukoza)	9,36	g
Cukry (fruktoza)	7,97	g
Cukry (sacharoza)	23,29	g
Tłuszcze (nasycone)	0,86	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,39	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,22	g
Białko	8,66	g
Błonnik	6,36	g
Sól	0,31	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek + sałatka brokułowo-kalfiorowa+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 434,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,07 , Cukry: 17,38 , Tłuszcz ogółem: 7,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 , Białko: 15,73 , Błonnik: 5,45 , Sól: 1,35

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa z makaronem (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler), Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 762,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,77 , Cukry: 15,18 , Tłuszcz ogółem: 10,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,83 , Białko: 39,77 , Błonnik: 12,46 , Sól: ,77

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko, Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 242,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,92 , Cukry: 18,14 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,1 , Białko: 1,39 , Błonnik: 4,27 , Sól: ,07

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 422,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,66 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 5,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,57 , Białko: 19,47 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,07

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 056,00	kcal
Węglowodany przyswajalne	362,02	g
Cukry (glukoza)	14,14	g
Cukry (fruktoza)	16,38	g
Cukry (sacharoza)	75,99	g
Tłuszcze (nasycone)	7,82	g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,22	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,63	g
Białko	78,36	g
Błonnik	28,90	g
Sól	4,27	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+sałatka brokułowo-kalafiorowa+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 742,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,9 , Cukry: 4,1 , Tłuszcz ogółem: 22,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,31 , Białko: 30,43 , Błonnik: 12,05 , Sól: 2,01

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 752,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,28 , Cukry: 18,74 , Tłuszcz ogółem: 9,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,48 , Białko: 36,11 , Błonnik: 13,4 , Sól: ,75

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 560,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,1 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,21 , Białko: 27,44 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,51

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 337,60	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,48	g
Cukry (glukoza)	11,04	g
Cukry (fruktoza)	11,93	g
Cukry (sacharoza)	32,39	g
Tłuszcze (nasycone)	28,17	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,11	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,91	g
Białko	110,48	g
Błonnik	37,20	g
Sól	5,34	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+dżem+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 621,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,14 , Cukry: 20,3 , Tłuszcz ogółem: 20,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,49 , Białko: 17,52 , Błonnik: 2,2 , Sól: 1,02

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan- mus

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 795,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,28 , Cukry: 18,74 , Tłuszcz ogółem: 11,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,97 , Białko: 41,95 , Błonnik: 13,4 , Sól: ,9

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ pasztet drobiowy+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 794,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,45 , Cukry: 5,02 , Tłuszcz ogółem: 35,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,25 , Białko: 28,2 , Błonnik: 3,12 , Sól: 2,1

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 493,91	kcal
Węglowodny przyswajalne	331,07	g
Cukry (glukoza)	15,43	g
Cukry (fruktoza)	16,39	g

Cukry (sacharoza)	41,04 g
Tłuszcze (nasycone)	34,89 g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,89 g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,41 g
Białko	104,16 g
Błonnik	21,27 g
Sól	4,08 g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 784,76 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,68 , Cukry: 5,66 , Tłuszcz ogółem: 27,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,17 , Białko: 28,27 , Błonnik: 6,17 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 785,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,78 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 11,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,97 , Białko: 41,35 , Błonnik: 12,37 , Sól: ,84

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ pasztet drobiowy+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 661,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,13 , Cukry: 5,32 , Tłuszcz ogółem: 31,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,09 , Białko: 19,7 , Błonnik: 3,44 , Sól: 2,16

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 561,54	kcal
Węglowodny przyswajalne	334,70	g
Cukry (glukoza)	13,14	g
Cukry (fruktoza)	13,68	g
Cukry (sacharoza)	37,86	g
Tłuszcze (nasycone)	33,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,60	g
Białko	106,32	g
Błonnik	25,38	g
Sól	4,80	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja

(jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,64 , Cukry: 4,12 , Tłuszcz ogółem: 25,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,46 , Białko: 30,23 , Błonnik: 12,05 , Sól: 2,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 785,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,78 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 11,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,97 , Białko: 41,35 , Błonnik: 12,37 , Sól: ,84

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ paszтет drobiowy+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 644,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,1 , Cukry: 3,78 , Tłuszcz ogółem: 29,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,37 , Białko: 21,66 , Błonnik: 9,32 , Sól: 2,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 527,95	kcal
Węglowodny przyswajalne	326,62	g
Cukry (glukoza)	13,14	g
Cukry (fruktoza)	13,68	g
Cukry (sacharoza)	34,78	g
Tłuszcze (nasycone)	32,03	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,78	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,48	g
Białko	110,24	g
Błonnik	37,14	g
Sól	5,40	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ sałatka kalafiorowo- brokułowa+ sa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 738,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,54 , Cukry: 4,04 , Tłuszcz ogółem: 22,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,24 , Białko: 30,18 , Błonnik: 12,05 , Sól: 2

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pieczarkowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka

krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 792,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 119,59 , Cukry: 17,88 , Tłuszcz ogółem: 12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,97 , Białko: 41,84 , Błonnik: 12,89 , Sól: ,9

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham +pasztetowa+ rzodkiewka+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 671,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,9 , Cukry: 1,82 , Tłuszcz ogółem: 23,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,78 , Białko: 17,24 , Błonnik: 9,25 , Sól: 2,43

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 414,92	kcal
Węglowodny przyswajalne	296,68	g
Cukry (glukoza)	6,53	g
Cukry (fruktoza)	12,97	g
Cukry (sacharoza)	18,80	g
Tłuszcze (nasycone)	35,05	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,67	g
Białko	104,85	g
Błonnik	37,19	g
Sól	5,40	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ sałatka kalafiorowo- brokułowa+ sa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 436,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 48,43 , Cukry: 3,32 , Tłuszcz ogółem: 16,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,55 , Białko: 16,31 , Błonnik: 10,05 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pieczarkowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 792,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 119,59 , Cukry: 17,88 , Tłuszcz ogółem: 12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,97 , Białko: 41,84 , Błonnik: 12,89 , Sól: ,9

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham +pasztetowa+ rzodkiewka+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona

sezamu)

Wartość energetyczna: 625,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,44 , Cukry: 1,76 , Tłuszcz ogółem: 22,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,71 , Białko: 15,58 , Błonnik: 7,97 , Sól: 2,21

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 434,81	kcal
Węglowodny przyswajalne	295,59	g
Cukry (glukoza)	7,48	g
Cukry (fruktoza)	14,07	g
Cukry (sacharoza)	18,48	g
Tłuszcze (nasycone)	37,21	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,87	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,44	g
Białko	100,15	g
Błonnik	42,44	g
Sól	5,95	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 407,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,82 , Cukry: 3,38 , Tłuszcz ogółem: 8,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,15 , Białko: 17,89 , Błonnik: 11,33 , Sól: 1,66

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 782,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,41 , Cukry: 18,73 , Tłuszcz ogółem: 11,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,95 , Białko: 41,54 , Błonnik: 13,31 , Sól: ,9

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Graham+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 393,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,16 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,6 , Białko: 21,46 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,37

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 794,83	kcal
Węglowodny przyswajalne	248,04	g
Cukry (glukoza)	7,44	g

Cukry (fruktoza)	14,48 g
Cukry (sacharoza)	18,10 g
Tłuszcze (nasycone)	12,76 g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,21 g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,51 g
Białko	96,50 g
Błonnik	36,84 g
Sól	4,99 g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+sałatka brokułowo-kalafiorowa+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 813,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,78 , Cukry: 5,74 , Tłuszcz ogółem: 30,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,39 , Białko: 28,32 , Błonnik: 6,18 , Sól: 1,78

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 782,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,41 , Cukry: 18,73 , Tłuszcz ogółem: 11,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,95 , Białko: 41,54 , Błonnik: 13,31 , Sól: ,9

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ pasztet drobiowy+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 661,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,13 , Cukry: 5,32 , Tłuszcz ogółem: 31,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,09 , Białko: 19,7 , Błonnik: 3,44 , Sól: 2,16

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 539,07	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,53	g
Cukry (glukoza)	11,04	g
Cukry (fruktoza)	11,93	g
Cukry (sacharoza)	35,62	g
Tłuszcze (nasycone)	33,61	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,40	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,50	g
Białko	106,06	g
Błonnik	25,47	g
Sól	4,91	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Wek+ jajko w jogurcie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 672,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,75 , Cukry: 4,61 , Tłuszcz ogółem: 15,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,68 , Białko: 30,55 , Błonnik: 3,97 , Sól: 2

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 656,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,35 , Cukry: 20,57 , Tłuszcz ogółem: 5,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 , Białko: 34,05 , Błonnik: 17,44 , Sól: 1,07

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 515,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,83 , Cukry: 5,6 , Tłuszcz ogółem: 8,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,61 , Białko: 36,2 , Błonnik: 3,82 , Sól: 1,34

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 014,96	kcal
Węglowodny przyswajalne	308,88	g
Cukry (glukoza)	11,60	g
Cukry (fruktoza)	23,93	g
Cukry (sacharoza)	29,40	g
Tłuszcze (nasycone)	12,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	11,58	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,85	g
Białko	102,40	g
Błonnik	32,63	g
Sól	4,57	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ jajko w majonezie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 672,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,62 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 26,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,15 , Białko: 20,45 , Błonnik: 9,05 , Sól: 2,29

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba smażona - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 843,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,11 , Cukry: 20,4 , Tłuszcz ogółem: 20,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,16 , Białko: 35,58 , Błonnik: 17,68 , Sól: 1,18

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ twarożek + szczypiorek+papr rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 730,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88 , Cukry: 4,64 , Tłuszcz ogółem: 22,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,67 , Białko: 37,42 , Błonnik: 9,44 , Sól: 1,86

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 413,13	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,73	g
Cukry (glukoza)	8,60	g
Cukry (fruktoza)	18,00	g
Cukry (sacharoza)	20,31	g
Tłuszcze (nasycone)	29,37	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,63	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,46	g
Białko	99,59	g
Błonnik	39,62	g
Sól	5,52	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+ jajko+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 514,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,57 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 21,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,18 , Białko: 17,27 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,31

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 737,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,42 , Cukry: 20,41 , Tłuszcz ogółem: 14,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,56 , Białko: 33,4 , Błonnik: 17,44 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 627,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,94 , Cukry: 5,6 , Tłuszcz ogółem: 20,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,82 , Białko: 36,3 , Błonnik: 3,82 , Sól: 1,34

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 049,73	kcal
Węglowodny przyswajalne	268,88	g
Cukry (glukoza)	12,78	g
Cukry (fruktoza)	25,41	g
Cukry (sacharoza)	26,88	g
Tłuszcze (nasycone)	25,67	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,50	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,47	g
Białko	88,58	g
Błonnik	31,99	g
Sól	3,86	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

zupa krem z dyni z chleb.bezgl. (bezgl.) - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 101,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,8 , Cukry: 1,93 , Tłuszcz ogółem: 3,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 , Białko: 4,81 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,29

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	176,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	26,95	g
Cukry (glukoza)	3,57	g
Cukry (fruktoza)	8,68	g
Cukry (sacharoza)	4,24	g
Tłuszcze (nasycone)	2,14	g
Tłuszcze (jednonasycone)	1,12	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,27	g
Białko	5,41	g
Błonnik	4,35	g
Sól	0,29	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Wek+ jajko w majonezie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 569,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,17 , Cukry: 16,7 , Tłuszcz ogółem: 20,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,79 , Białko: 17,59 , Błonnik: 3,23 , Sól: 1,8

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot z cukrem, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 847,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 134,22 , Cukry: 47,8 , Tłuszcz ogółem: 14,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,02 , Białko: 33,02 , Błonnik: 18,62 , Sól: 1

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ miód+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 527,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,36 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,11

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 115,76	kcal
Węglowodny przyswajalne	352,70	g
Cukry (glukoza)	12,21	g
Cukry (fruktoza)	25,25	g
Cukry (sacharoza)	79,59	g
Tłuszcze (nasycone)	7,09	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,49	g
Białko	62,03	g
Błonnik	32,57	g
Sól	4,06	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Graham+ jajko w jogurcie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,82 , Cukry: 3,07 , Tłuszcz ogółem: 24,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,17 , Białko: 32,62 , Błonnik: 9,85 , Sól: 2,3

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 641,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,35 , Cukry: 20,57 , Tłuszcz ogółem: 5,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 , Białko: 30,45 , Błonnik: 17,44 , Sól: ,86

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 610,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,9 , Cukry: 4,06 , Tłuszcz ogółem: 18,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,11 , Białko: 38,26 , Błonnik: 9,7 , Sól: 1,64

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 190,69	kcal
Węglowodny przyswajalne	301,01	g
Cukry (glukoza)	11,60	g
Cukry (fruktoza)	23,93	g
Cukry (sacharoza)	26,32	g
Tłuszcze (nasycone)	27,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,48	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,07	g
Białko	102,93	g
Błonnik	44,40	g
Sól	4,96	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Wek+ jajko+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 630,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,31 , Cukry: 1,77 , Tłuszcz ogółem: 25,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,3 , Białko: 25,47 , Błonnik: 1,83 , Sól: 1,23

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 574,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,26 , Cukry: 9,91 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,81 , Białko: 31,33 , Błonnik: 10,46 , Sól: ,81

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 755,19 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,23 , Cukry: 4,93 , Tłuszcz ogółem: 24,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,97 , Białko: 44,58 , Błonnik: 3,03 , Sól: 1,28

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 130,30	kcal
Węglowodny przyswajalne	283,74	g
Cukry (glukoza)	9,13	g
Cukry (fruktoza)	18,90	g
Cukry (sacharoza)	22,74	g
Tłuszcze (nasycone)	31,20	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,52	g

Tłuszcze (wielonasycone)	5,10 g
Białko	102,97 g
Błonnik	22,72 g
Sól	3,47 g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Wek+ jajko w jogurcie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 784,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,86 , Cukry: 4,61 , Tłuszcz ogółem: 27,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,88 , Białko: 30,66 , Błonnik: 3,97 , Sól: 2,01

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 656,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,38 , Cukry: 20,37 , Tłuszcz ogółem: 5,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,12 , Białko: 34,1 , Błonnik: 16,96 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 661,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,14 , Cukry: 5,6 , Tłuszcz ogółem: 24,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,33 , Białko: 35,2 , Błonnik: 3,82 , Sól: 1,35

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 273,30	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,32	g
Cukry (glukoza)	11,55	g
Cukry (fruktoza)	23,90	g
Cukry (sacharoza)	29,28	g
Tłuszcze (nasycone)	31,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,33	g
Białko	101,56	g
Błonnik	32,15	g
Sól	4,57	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Graham+ jajko w jogurcie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,82 , Cukry: 3,07 , Tłuszcz ogółem: 24,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,17 , Białko: 32,62 , Błonnik: 9,85 , Sól: 2,3

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 656,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,38 , Cukry: 20,37 , Tłuszcz ogółem: 5,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,12 , Białko: 34,1 , Błonnik: 16,96 , Sól: 1,06

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 644,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,09 , Cukry: 4,06 , Tłuszcz ogółem: 22,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,62 , Białko: 37,16 , Błonnik: 9,7 , Sól: 1,65

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 239,68	kcal
Węglowodany przyswajalne	301,24	g
Cukry (glukoza)	11,55	g
Cukry (fruktoza)	23,90	g
Cukry (sacharoza)	26,20	g
Tłuszcze (nasycone)	30,03	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,88	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,21	g
Białko	105,48	g
Błonnik	43,91	g
Sól	5,17	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ jajko w majonezie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 840,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,07 , Cukry: 3,27 , Tłuszcz ogółem: 32,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,72 , Białko: 32,75 , Błonnik: 9,86 , Sól: 2,4

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba smażona - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 843,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,08 , Cukry: 20,6 , Tłuszcz ogółem: 20,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,11 , Białko: 35,52 , Błonnik: 18,17 , Sól: 1,2

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ twarożek + szczypiorek+papr rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 607,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,3 , Cukry: 3,56 , Tłuszcz ogółem: 18,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,11 , Białko: 38,01 , Błonnik: 9,5 , Sól: 1,63

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 462,87	kcal
Węglowodny przyswajalne	311,39	g
Cukry (glukoza)	11,45	g
Cukry (fruktoza)	23,63	g
Cukry (sacharoza)	26,50	g
Tłuszcze (nasycone)	29,06	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,49	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,49	g
Białko	107,88	g
Błonnik	44,93	g
Sól	5,38	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ jajko w majonezie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 537,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 48,65 , Cukry: 2,58 , Tłuszcz ogółem: 26,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,04 , Białko: 18,28 , Błonnik: 7,83 , Sól: 1,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba smażona - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 843,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,08 , Cukry: 20,6 , Tłuszcz ogółem: 20,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,11 , Białko: 35,52 , Błonnik: 18,17 , Sól: 1,2

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ twarożek + szczypiorek+papr rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 561,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,84 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 17,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,04 , Białko: 36,35 , Błonnik: 8,22 , Sól: 1,41

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 481,60	kcal
Węglowodny przyswajalne	311,00	g
Cukry (glukoza)	12,40	g
Cukry (fruktoza)	24,73	g
Cukry (sacharoza)	26,21	g
Tłuszcze (nasycone)	31,21	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,10	g
Tłuszcze (wielonasycone)	13,17	g
Białko	102,58	g
Błonnik	50,15	g
Sól	5,93	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Graham+ jajko w jogurcie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 435,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,78 , Cukry: 2,44 , Tłuszcz ogółem: 11,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,07 , Białko: 19,74 , Błonnik: 9,1 , Sól: 1,96

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 656,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,35 , Cukry: 20,57 , Tłuszcz ogółem: 5,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 , Białko: 34,05 , Błonnik: 17,44 , Sól: 1,07

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Graham+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 443,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,95 , Cukry: 3,7 , Tłuszcz ogółem: 6,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,49 , Białko: 32,28 , Błonnik: 9,7 , Sól: 1,5

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 706,48	kcal
Węglowodny przyswajalne	255,03	g
Cukry (glukoza)	11,60	g
Cukry (fruktoza)	23,93	g
Cukry (sacharoza)	25,33	g
Tłuszcze (nasycone)	10,75	g
Tłuszcze (jednonasycone)	7,94	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,39	g
Białko	87,67	g

Błonnik	43,65	g
Sól	4,69	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+ jajko w jogurcie+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 784,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,86 , Cukry: 4,61 , Tłuszcz ogółem: 27,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,88 , Białko: 30,66 , Błonnik: 3,97 , Sól: 2,01

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Surówka z jabłka i selera - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 656,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,35 , Cukry: 20,57 , Tłuszcz ogółem: 5,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 , Białko: 34,05 , Błonnik: 17,44 , Sól: 1,07

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 627,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,94 , Cukry: 5,6 , Tłuszcz ogółem: 20,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,82 , Białko: 36,3 , Błonnik: 3,82 , Sól: 1,34

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 239,32	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,09	g
Cukry (glukoza)	11,60	g
Cukry (fruktoza)	23,93	g
Cukry (sacharoza)	29,40	g
Tłuszcze (nasycone)	28,89	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,30	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,20	g
Białko	102,61	g
Błonnik	32,63	g
Sól	4,58	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa cienka+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 628,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,9 , Cukry: 6,16 , Tłuszcz ogółem: 12,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,26 , Białko: 31,2 , Błonnik: 5,53 , Sól: 2,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 788,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,87 , Cukry: 15,52 , Tłuszcz ogółem: 13,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,01 , Białko: 42,41 , Błonnik: 13,87 , Sól: ,67

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+serek śmietankowy+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 654,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,48 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 21,44 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 236,41	kcal
Węglowodny przyswajalne	302,45	g
Cukry (glukoza)	8,73	g
Cukry (fruktoza)	11,35	g
Cukry (sacharoza)	21,86	g
Tłuszcze (nasycone)	15,37	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,68	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,78	g
Białko	102,85	g
Błonnik	24,48	g
Sól	5,16	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ kiełbasa drob.+ ogórek kons+ sałat - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 548,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 75,43 , Cukry: 3,84 , Tłuszcz ogółem: 15,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,08 , Białko: 21,06 , Błonnik: 8 , Sól: 3,07

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pieczarkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 832,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,38 , Cukry: 11,5 , Tłuszcz ogółem: 21,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,53 , Białko: 41,79 , Błonnik: 10,88 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ser żółty+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 778,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,01 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 30,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,05 , Białko: 34,46 , Błonnik: 8,4 , Sól: 3,12

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 324,80	kcal
Węglowodny przyswajalne	293,01	g
Cukry (glukoza)	6,10	g
Cukry (fruktoza)	8,23	g
Cukry (sacharoza)	19,52	g
Tłuszcze (nasycone)	35,45	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,90	g
Białko	105,10	g
Błonnik	29,08	g
Sól	6,96	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa cienka+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 482,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,16 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 17,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,78 , Białko: 19,34 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,07

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 815,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,87 , Cukry: 15,52 , Tłuszcz ogółem: 16,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,21 , Białko: 42,41 , Błonnik: 13,87 , Sól: ,67

PODWIECZOREK

Galaretką owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+serek śmietankowy+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,58 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 340,43	kcal
Węglowodny przyswajalne	300,51	g
Cukry (glukoza)	10,98	g
Cukry (fruktoza)	13,60	g
Cukry (sacharoza)	57,60	g
Tłuszcze (nasycone)	26,54	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,33	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,51	g
Białko	89,64	g
Błonnik	23,98	g
Sól	4,60	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem (bezglutenowa) - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 168,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 28,73 , Cukry: 4,09 , Tłuszcz ogółem: 1,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,69 , Białko: 8,36 , Błonnik: 2,54 , Sól: ,31

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	243,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	44,63	g
Cukry (glukoza)	3,54	g
Cukry (fruktoza)	3,63	g
Cukry (sacharoza)	10,43	g
Tłuszcze (nasycone)	0,69	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,52	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,41	g
Białko	9,71	g
Błonnik	4,34	g
Sól	0,32	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 420,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,55 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 5,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,57 , Białko: 19,23 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,07

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 773,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,13 , Cukry: 15,47 , Tłuszcz ogółem: 15,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,34 , Białko: 40,68 , Błonnik: 13,66 , Sól: ,63

PODWIECZOREK

Orzechy 40 g, Galaretką owocowa

Wartość energetyczna: 466,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 47,6 , Cukry: 43,88 , Tłuszcz ogółem: 23,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,65 , Białko: 11,4 , Błonnik: 4,35 , Sól: ,01

Kolacja

Herbata z cukrem, węg+ dżem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 442,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89 , Cukry: 35,9 , Tłuszcz ogółem: 4,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 178,18	kcal
Węglowodany przyswajalne	330,18	g
Cukry (glukoza)	16,73	g
Cukry (fruktoza)	19,35	g
Cukry (sacharoza)	90,07	g
Tłuszcze (nasycone)	9,74	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,85	g
Tłuszcze (wielonasycone)	23,60	g
Białko	82,24	g
Błonnik	26,77	g
Sól	3,81	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, graham+ kiełbasa drobiowa cienka+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 723,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,96 , Cukry: 4,62 , Tłuszcz ogółem: 21,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,75 , Białko: 33,27 , Błonnik: 11,41 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 800,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,87 , Cukry: 15,52 , Tłuszcz ogółem: 16,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,21 , Białko: 38,81 , Błonnik: 13,87 , Sól: ,46

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+serek śmietankowy+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 749,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,54 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 23,51 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,14

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 439,22	kcal
Węglowodny przyswajalne	294,58	g
Cukry (glukoza)	8,73	g
Cukry (fruktoza)	11,35	g
Cukry (sacharoza)	18,78	g
Tłuszcze (nasycone)	30,55	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,47	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,78	g
Białko	103,38	g
Błonnik	36,24	g
Sól	5,55	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa cienka+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 619,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,78 , Cukry: 5,2 , Tłuszcz ogółem: 22,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,01 , Białko: 27,83 , Błonnik: 4,53 , Sól: 2,01

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 779,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,15 , Cukry: 15,49 , Tłuszcz ogółem: 13,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,73 , Białko: 41,92 , Błonnik: 13,87 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+serek śmietankowy+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 903,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,21 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 24,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,75 , Białko: 30,04 , Błonnik: 4,53 , Sól: 1,78

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 467,46	kcal
Węglowodny przyswajalne	292,60	g
Cukry (glukoza)	9,47	g
Cukry (fruktoza)	17,30	g
Cukry (sacharoza)	15,53	g
Tłuszcze (nasycone)	34,33	g

Tłuszcze (jednonasycone)	21,76 g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,56 g
Białko	106,83 g
Błonnik	25,93 g
Sól	4,69 g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa cienka+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 740,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,01 , Cukry: 6,16 , Tłuszcz ogółem: 23,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,47 , Białko: 31,31 , Błonnik: 5,53 , Sól: 2,42

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 815,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,87 , Cukry: 15,52 , Tłuszcz ogółem: 16,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,21 , Białko: 42,41 , Błonnik: 13,87 , Sól: ,67

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+serek śmietankowy+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,58 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 487,83	kcal
Węglowodny przyswajalne	302,66	g
Cukry (glukoza)	8,73	g
Cukry (fruktoza)	11,35	g
Cukry (sacharoza)	21,86	g
Tłuszcze (nasycone)	31,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,29	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,90	g
Białko	103,06	g
Błonnik	24,48	g
Sól	5,17	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa cienka+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 723,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,96 , Cukry: 4,62 , Tłuszcz ogółem: 21,71 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 12,75 , Białko: 33,27 , Błonnik: 11,41 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 815,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,87 , Cukry: 15,52 , Tłuszcz ogółem: 16,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,21 , Białko: 42,41 , Błonnik: 13,87 , Sól: ,67

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+serek śmietankowy+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 749,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,54 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 23,51 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,14

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 454,23	kcal
Węglowodny przyswajalne	294,58	g
Cukry (glukoza)	8,73	g
Cukry (fruktoza)	11,35	g
Cukry (sacharoza)	18,78	g
Tłuszcze (nasycone)	30,55	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,47	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,78	g
Białko	106,98	g
Błonnik	36,24	g
Sól	5,76	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kiełbasa drob.+ ogórek kons+ sałat - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 716,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,76 , Cukry: 4,02 , Tłuszcz ogółem: 21,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,71 , Białko: 32,52 , Błonnik: 10,31 , Sól: 3,18

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pieczarkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 832,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,38 , Cukry: 11,5 , Tłuszcz ogółem: 21,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,53 , Białko: 41,79 , Błonnik: 10,88 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ser żółty+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 689,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,5 , Cukry: 2,42 , Tłuszcz ogółem: 30,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19 , Białko: 33,95 , Błonnik: 8,46 , Sól: 2,89

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 404,01	kcal
Węglowodny przyswajalne	285,84	g
Cukry (glukoza)	6,10	g
Cukry (fruktoza)	8,23	g
Cukry (sacharoza)	18,61	g
Tłuszcze (nasycone)	39,02	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,95	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,20	g
Białko	116,05	g
Błonnik	31,44	g
Sól	6,84	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa drob.+ ogórek kons+ sałat - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 412,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,45 , Cukry: 2,7 , Tłuszcz ogółem: 14,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,96 , Białko: 18,89 , Błonnik: 6,78 , Sól: 2,62

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 42,52 , Cukry: 14,43 , Tłuszcz ogółem: 5,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,95 , Białko: 6,72 , Błonnik: 5,89 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pieczarkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 832,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,38 , Cukry: 11,5 , Tłuszcz ogółem: 21,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,53 , Białko: 41,79 , Błonnik: 10,88 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ser żółty+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 643,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,04 , Cukry: 2,36 , Tłuszcz ogółem: 29,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,93 , Białko: 32,29 , Błonnik: 7,18 , Sól: 2,68

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego,

Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 422,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	286,55	g
Cukry (glukoza)	7,05	g
Cukry (fruktoza)	9,33	g
Cukry (sacharoza)	17,69	g
Tłuszcze (nasycone)	41,12	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,40	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,70	g
Białko	111,59	g
Błonnik	35,16	g
Sól	7,39	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa cienka+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 391,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,04 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 21,22 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,37

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 694,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,07 , Cukry: 14,38 , Tłuszcz ogółem: 9,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,88 , Białko: 36,09 , Błonnik: 12,45 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

graham+serek śmietankowy+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 582,82 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,6 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 6,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,19 , Białko: 17,52 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 833,21	kcal
Węglowodny przyswajalne	242,91	g
Cukry (glukoza)	8,38	g
Cukry (fruktoza)	10,85	g
Cukry (sacharoza)	16,87	g
Tłuszcze (nasycone)	12,45	g
Tłuszcze (jednonasycone)	8,66	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,38	g

Białko	82,64 g
Błonnik	32,57 g
Sól	5,22 g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa cienka+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 740,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,01 , Cukry: 6,16 , Tłuszcz ogółem: 23,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,47 , Białko: 31,31 , Błonnik: 5,53 , Sól: 2,42

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 13,5 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 1,35 , Błonnik: 1,8 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Risotto z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 815,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,87 , Cukry: 15,52 , Tłuszcz ogółem: 16,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,21 , Białko: 42,41 , Błonnik: 13,87 , Sól: ,67

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+serek śmietankowy+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,58 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 487,83	kcal
Węglowodny przyswajalne	302,66	g
Cukry (glukoza)	8,73	g
Cukry (fruktoza)	11,35	g
Cukry (sacharoza)	21,86	g
Tłuszcze (nasycone)	31,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,29	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,90	g
Białko	103,06	g
Błonnik	24,48	g
Sól	5,17	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 638,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,58 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 13,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,52 , Białko: 33,24 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 725,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,22 , Cukry: 16,99 , Tłuszcz ogółem: 13,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,08 , Białko: 41,08 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 492,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,24 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 12,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,11 , Białko: 22,84 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 146,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,44	g
Cukry (glukoza)	18,06	g
Cukry (fruktoza)	23,26	g
Cukry (sacharoza)	44,70	g
Tłuszcze (nasycone)	15,01	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,46	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,00	g
Białko	100,15	g
Błonnik	29,06	g
Sól	4,82	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Chleb mieszany+boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 625,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77,37 , Cukry: 3,14 , Tłuszcz ogółem: 18,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,94 , Białko: 19,31 , Błonnik: 8,4 , Sól: 2,23

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pieczeń wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Zupa koperkowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 809,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,02 , Cukry: 17,51 , Tłuszcz ogółem: 22,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,85 , Białko: 40,61 , Błonnik: 12,76 , Sól: ,82

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+jajko+ krem chrzanowy+pomidor+sałat - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 676,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,82 , Cukry: 4,8 , Tłuszcz ogółem: 22,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,66 , Białko: 25,42 , Błonnik: 9,1 , Sól: 1,98

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 402,09	kcal
Węglowodny przyswajalne	326,60	g
Cukry (glukoza)	17,73	g
Cukry (fruktoza)	22,61	g
Cukry (sacharoza)	43,11	g
Tłuszcze (nasycone)	31,75	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,41	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,45	g
Białko	88,33	g
Błonnik	38,05	g
Sól	5,19	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 501,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,57 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 24,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,98 , Białko: 16,77 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 725,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,22 , Cukry: 16,99 , Tłuszcz ogółem: 13,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,08 , Białko: 41,08 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 604,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,35 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 22,95 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 121,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	290,53	g
Cukry (glukoza)	18,06	g
Cukry (fruktoza)	23,26	g
Cukry (sacharoza)	43,83	g
Tłuszcze (nasycone)	28,67	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,84	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,64	g
Białko	83,79	g
Błonnik	26,99	g
Sól	4,91	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa żywiecka+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 437,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,85 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 12,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,77 , Białko: 16,43 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 793,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,14 , Cukry: 17 , Tłuszcz ogółem: 15,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,15 , Białko: 39,29 , Błonnik: 13,13 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Orzechy 40 g, Sok owocowy

Wartość energetyczna: 362,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,4 , Cukry: 20,48 , Tłuszcz ogółem: 23,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 7,4 , Błonnik: 7 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata bez cukru, wek+ jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 400,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,36 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 9,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,97 , Białko: 16,93 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,31

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 187,57	kcal
Węglowodny przyswajalne	312,35	g
Cukry (glukoza)	18,06	g
Cukry (fruktoza)	23,26	g
Cukry (sacharoza)	56,86	g
Tłuszcze (nasycone)	11,81	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,58	g

Tłuszcze (wielonasycone)	24,90	g
Białko	82,05	g
Błonnik	30,09	g
Sól	4,65	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, graham+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 733,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,65 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 23,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,01 , Białko: 35,3 , Błonnik: 11,27 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 710,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,22 , Cukry: 16,99 , Tłuszcz ogółem: 13,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,08 , Białko: 37,47 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,59

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham + jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 587,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,31 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 22,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,6 , Białko: 24,91 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 316,01	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,07	g
Cukry (glukoza)	15,26	g
Cukry (fruktoza)	17,66	g
Cukry (sacharoza)	31,92	g
Tłuszcze (nasycone)	31,72	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,29	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,16	g
Białko	106,13	g
Błonnik	36,42	g
Sól	5,30	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kielbasa żywiecka+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 644,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,66 , Cukry: 4,81 , Tłuszcz ogółem: 30,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,47 , Białko: 26,83 , Błonnik: 4,35 , Sól: 2,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan- mus

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 725,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,22 , Cukry: 16,99 , Tłuszcz ogółem: 13,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,08 , Białko: 41,08 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + jajko+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 749,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,54 , Cukry: 5,17 , Tłuszcz ogółem: 30,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,81 , Białko: 33,24 , Błonnik: 4,35 , Sól: 1,39

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 410,01	kcal
Węglowodny przyswajalne	312,81	g
Cukry (glukoza)	17,90	g
Cukry (fruktoza)	23,06	g
Cukry (sacharoza)	44,01	g
Tłuszcze (nasycone)	35,66	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,71	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,64	g
Białko	104,14	g
Błonnik	29,08	g
Sól	4,79	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,99 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 32,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,92 , Białko: 30,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa koperkowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 725,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,22 , Cukry: 16,99 , Tłuszcz ogółem: 13,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,08 , Białko: 41,08 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 604,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,35 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 22,95 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 387,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	323,95	g
Cukry (glukoza)	18,06	g
Cukry (fruktoza)	23,26	g
Cukry (sacharoza)	44,70	g
Tłuszcze (nasycone)	32,62	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,69	g
Białko	97,56	g
Błonnik	29,06	g
Sól	5,26	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 750,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,95 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 29,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,21 , Białko: 32,5 , Błonnik: 11,27 , Sól: 3,14

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa koperkowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 725,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,22 , Cukry: 16,99 , Tłuszcz ogółem: 13,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,08 , Białko: 41,08 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 604,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,35 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 22,95 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 370,84	kcal
Węglowodny przyswajalne	319,91	g
Cukry (glukoza)	18,06	g
Cukry (fruktoza)	23,26	g

Cukry (sacharoza)	43,16 g
Tłuszcze (nasycone)	31,90 g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,10 g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,63 g
Białko	99,52 g
Błonnik	34,94 g
Sól	5,55 g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Chleb graham+ boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 802,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,28 , Cukry: 2,93 , Tłuszcz ogółem: 25,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,84 , Białko: 32,57 , Błonnik: 10,53 , Sól: 2,35

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pieczeń wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 809,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,02 , Cukry: 17,51 , Tłuszcz ogółem: 22,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,85 , Białko: 40,61 , Błonnik: 12,76 , Sól: ,82

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ jajko+ krem chrzanowy+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 587,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,3 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 22,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,6 , Białko: 24,9 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 370,69	kcal
Węglowodny przyswajalne	288,55	g
Cukry (glukoza)	11,93	g
Cukry (fruktoza)	23,31	g
Cukry (sacharoza)	23,07	g
Tłuszcze (nasycone)	35,41	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,07	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,29	g
Białko	99,68	g
Błonnik	39,84	g
Sól	5,08	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Chleb graham+ boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe,

Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 490,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 47,4 , Cukry: 2 , Tłuszcz ogółem: 17,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,82 , Białko: 17,14 , Błonnik: 7,18 , Sól: 1,79

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Pieczeń wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 809,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,02 , Cukry: 17,51 , Tłuszcz ogółem: 22,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,85 , Białko: 40,61 , Błonnik: 12,76 , Sól: ,82

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ jajko+ krem chrzanowy+ pomidor+sałat - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 541,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,85 , Cukry: 3,66 , Tłuszcz ogółem: 21,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,54 , Białko: 23,24 , Błonnik: 7,88 , Sól: 1,53

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 381,00	kcal
Węglowodny przyswajalne	291,70	g
Cukry (glukoza)	12,88	g
Cukry (fruktoza)	24,41	g
Cukry (sacharoza)	22,54	g
Tłuszcze (nasycone)	37,24	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,94	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,27	g
Białko	93,42	g
Błonnik	43,74	g
Sól	5,63	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 393,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,16 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 21,46 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,37

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 725,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,22 , Cukry: 16,99 , Tłuszcz ogółem: 13,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,08 , Białko: 41,08 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Graham+ jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 420,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,35 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 11,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,99 , Białko: 18,93 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,61

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 710,41	kcal
Węglowodny przyswajalne	243,68	g
Cukry (glukoza)	12,26	g
Cukry (fruktoza)	23,96	g
Cukry (sacharoza)	21,64	g
Tłuszcze (nasycone)	12,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,85	g
Białko	83,06	g
Błonnik	38,35	g
Sól	4,94	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,99 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 32,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,92 , Białko: 30,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Surówka marchew z jabłkiem 150 g

Wartość energetyczna: 725,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,22 , Cukry: 16,99 , Tłuszcz ogółem: 13,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,08 , Białko: 41,08 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,8

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 186,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 29,1 , Cukry: 21,1 , Tłuszcz ogółem: 3,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,85 , Białko: 7,45 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,39

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + jajko+ pomidor+ sałata
- w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 604,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,35 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,51 w tym nasycone kwasy
tłuszczowe 13,32 , Białko: 22,95 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 477,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	333,25	g
Cukry (glukoza)	18,06	g
Cukry (fruktoza)	23,26	g
Cukry (sacharoza)	46,20	g
Tłuszcze (nasycone)	34,40	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,46	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,78	g
Białko	104,01	g
Błonnik	29,06	g
Sól	5,49	g

.....
sporządził

/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził



Poniedziałek 21-10-2024

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 794,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,56 , Cukry: 6,33 , Tłuszcz ogółem: 25,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,54 , Białko: 37,98 , Błonnik: 5,78 , Sól: 2,18

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 723,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 132,86 , Cukry: 28,89 , Tłuszcz ogółem: 7,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,91 , Białko: 21,8 , Błonnik: 12,46 , Sól: ,43

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 453,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,48 , Cukry: 3,86 , Tłuszcz ogółem: 9,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,69 , Białko: 24,69 , Błonnik: 2,68 , Sól: 2,2

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 136,47	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,35	g
Cukry (glukoza)	10,41	g
Cukry (fruktoza)	24,47	g
Cukry (sacharoza)	20,26	g
Tłuszcze (nasycone)	17,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,84	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,30	g
Białko	91,52	g
Błonnik	23,92	g
Sól	5,05	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+śledź w sosie pom.+sałata+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 608,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,23 , Cukry: 4,89 , Tłuszcz ogółem: 20,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,19 , Białko: 21,47 , Błonnik: 8,47 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z fasolą - w tym alergeny (Seler), Racuchy z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 1 015,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 131,72 , Cukry: 22,79 , Tłuszcz ogółem: 34,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,32 , Białko: 32,06 , Błonnik: 14,1 , Sól: ,5

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), chleb mieszany+ kielbasa drobiowa+ papryka+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 644,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,91 , Cukry: 4,3 , Tłuszcz ogółem: 18,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,26 , Białko: 27,47 , Błonnik: 8,9 , Sól: 2,73

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 433,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,31	g
Cukry (glukoza)	8,29	g
Cukry (fruktoza)	18,64	g
Cukry (sacharoza)	21,11	g
Tłuszcze (nasycone)	27,62	g
Tłuszcze (jednonasycone)	34,19	g
Tłuszcze (wielonasycone)	14,83	g
Białko	88,04	g
Błonnik	34,47	g
Sól	6,07	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 607,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,63 , Cukry: 5,07 , Tłuszcz ogółem: 28,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,16 , Białko: 22,36 , Błonnik: 3,53 , Sól: 1,73

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 708,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 131,39 , Cukry: 28,82 , Tłuszcz ogółem: 6,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,55 , Białko: 20,78 , Błonnik: 12,46 , Sól: ,39

PODWIECZOREK

Banan, Galaretką owocowa

Wartość energetyczna: 394,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,6 , Cukry: 81,4 , Tłuszcz ogółem: ,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,27 , Białko: 7 , Błonnik: 5,15 , Sól: ,01

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 565,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,59 , Cukry: 3,86 , Tłuszcz ogółem: 20,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,9 , Białko: 24,8 , Błonnik: 2,68 , Sól: 2,2

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 350,21	kcal
Węglowodny przyswajalne	357,36	g
Cukry (glukoza)	21,46	g
Cukry (fruktoza)	34,12	g
Cukry (sacharoza)	78,13	g
Tłuszcze (nasycone)	27,93	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,16	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,10	g
Białko	75,54	g
Błonnik	26,82	g
Sól	4,35	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Barszcz czerwony z jajkiem (bezglutenowa) - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 175,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 14,34 , Cukry: 3,81 , Tłuszcz ogółem: 5,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,18 , Białko: 13,46 , Błonnik: 2,1 , Sól: ,53

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	250,26	kcal
Węglowodny przyswajalne	29,49	g
Cukry (glukoza)	3,38	g
Cukry (fruktoza)	8,44	g
Cukry (sacharoza)	6,55	g
Tłuszcze (nasycone)	2,24	g
Tłuszcze (jednonasycone)	2,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,71	g
Białko	14,06	g
Błonnik	5,10	g
Sól	0,54	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ pasta z jaj i ryby+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 586,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,21 , Cukry: 17,57 , Tłuszcz ogółem: 19,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,85 , Białko: 26,01 , Błonnik: 3,53 , Sól: 1,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 20,2 , Cukry: 19,4 , Tłuszcz ogółem: ,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 , Białko: ,8 , Błonnik: 4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 659,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,47 , Cukry: 26,35 , Tłuszcz ogółem: 2,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,81 , Białko: 20,21 , Błonnik: 11,68 , Sól: ,36

PODWIECZOREK

Galaretko owocowa, Banan

Wartość energetyczna: 394,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,6 , Cukry: 81,4 , Tłuszcz ogółem: ,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,27 , Białko: 7 , Błonnik: 5,15 , Sól: ,01

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 420,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,55 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 5,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,57 , Białko: 19,23 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,07

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 161,32	kcal
Węglowodny przyswajalne	378,03	g
Cukry (glukoza)	22,97	g
Cukry (fruktoza)	37,48	g
Cukry (sacharoza)	101,66	g
Tłuszcze (nasycone)	7,58	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,50	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,92	g
Białko	73,25	g
Błonnik	27,64	g
Sól	4,29	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Graham 120+ pasta z jaj+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 683,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,4 , Cukry: 4,67 , Tłuszcz ogółem: 15,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,84 , Białko: 34,73 , Błonnik: 11,49 , Sól: 2,05

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 708,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 132,86 , Cukry: 28,89 , Tłuszcz ogółem: 7,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,91 , Białko: 18,2 , Błonnik: 12,46 , Sól: ,22

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 548,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 61,55 , Cukry: 2,32 , Tłuszcz ogółem: 18,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,18 , Białko: 26,76 , Błonnik: 8,56 , Sól: 2,5

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 106,45	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,26	g
Cukry (glukoza)	10,36	g
Cukry (fruktoza)	24,41	g
Cukry (sacharoza)	17,16	g
Tłuszcze (nasycone)	23,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,02	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,31	g
Białko	86,74	g
Błonnik	35,50	g
Sól	5,02	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Wek+ jajko+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 391,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 36,25 , Cukry: 3,94 , Tłuszcz ogółem: 19,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,72 , Białko: 13,56 , Błonnik: 2,28 , Sól: ,91

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 723,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 132,86 , Cukry: 28,89 , Tłuszcz ogółem: 7,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,91 , Białko: 21,8 , Błonnik: 12,46 , Sól: ,43

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 702,19 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 79,21 , Cukry: 4,16 , Tłuszcz ogółem: 25,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,13 , Białko: 33,29 , Błonnik: 3,93 , Sól: 2,14

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 982,59	kcal
Węglowodny przyswajalne	272,77	g
Cukry (glukoza)	10,18	g
Cukry (fruktoza)	24,19	g
Cukry (sacharoza)	18,68	g
Tłuszcze (nasycone)	31,61	g

Tłuszcze (jednonasycone)	18,41 g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,24 g
Białko	75,69 g
Błonnik	21,67 g
Sól	3,72 g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 906,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,67 , Cukry: 6,33 , Tłuszcz ogółem: 37,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,74 , Białko: 38,09 , Błonnik: 5,78 , Sól: 2,18

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 723,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 132,86 , Cukry: 28,89 , Tłuszcz ogółem: 7,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,91 , Białko: 21,8 , Błonnik: 12,46 , Sól: ,43

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 565,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,59 , Cukry: 3,86 , Tłuszcz ogółem: 20,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,9 , Białko: 24,8 , Błonnik: 2,68 , Sól: 2,2

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 360,90	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,56	g
Cukry (glukoza)	10,41	g
Cukry (fruktoza)	24,47	g
Cukry (sacharoza)	20,26	g
Tłuszcze (nasycone)	34,39	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,56	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,64	g
Białko	91,73	g
Błonnik	23,92	g
Sól	5,06	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Graham+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 889,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,62 , Cukry: 4,79 , Tłuszcz ogółem: 35,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,03 , Białko: 40,05 , Błonnik: 11,66 , Sól: 2,48

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 723,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 132,86 , Cukry: 28,89 , Tłuszcz ogółem: 7,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,91 , Białko: 21,8 , Błonnik: 12,46 , Sól: ,43

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 548,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 61,55 , Cukry: 2,32 , Tłuszcz ogółem: 18,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,18 , Białko: 26,76 , Błonnik: 8,56 , Sól: 2,5

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 327,28	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,48	g
Cukry (glukoza)	10,41	g
Cukry (fruktoza)	24,47	g
Cukry (sacharoza)	17,18	g
Tłuszcze (nasycone)	32,96	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,74	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,52	g
Białko	95,65	g
Błonnik	35,67	g
Sól	5,65	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+śledź w sosie pom.+sałata+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 776,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,57 , Cukry: 5,07 , Tłuszcz ogółem: 26,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,82 , Białko: 32,93 , Błonnik: 10,78 , Sól: 2,7

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z fasolą - w tym alergeny (Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 643,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,37 , Cukry: 29,3 , Tłuszcz ogółem: 7,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 25,04 , Błonnik: 15,42 , Sól: ,38

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), chleb graham+ kielbasa drobiowa+ papryka+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 555,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,4 , Cukry: 3,22 , Tłuszcz ogółem: 18,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,21 , Białko: 26,96 , Błonnik: 8,96 , Sól: 2,5

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 140,35	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,78	g
Cukry (glukoza)	10,29	g
Cukry (fruktoza)	24,04	g
Cukry (sacharoza)	19,31	g
Tłuszcze (nasycone)	30,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,22	g
Białko	91,97	g
Błonnik	38,16	g
Sól	5,82	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+śledź w sosie pom.+sałata+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 473,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 48,26 , Cukry: 3,75 , Tłuszcz ogółem: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,07 , Białko: 19,3 , Błonnik: 7,25 , Sól: 2,15

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z fasolą - w tym alergeny (Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 643,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,37 , Cukry: 29,3 , Tłuszcz ogółem: 7,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 25,04 , Błonnik: 15,42 , Sól: ,38

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), chleb graham+ kielbasa drobiowa+ papryka+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 509,06 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,93 , Cukry: 3,16 , Tłuszcz ogółem: 18,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,14 , Białko: 25,3 , Błonnik: 7,68 , Sól: 2,28

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 159,01	kcal
Węglowodny przyswajalne	288,48	g
Cukry (glukoza)	11,24	g
Cukry (fruktoza)	25,14	g
Cukry (sacharoza)	18,39	g
Tłuszcze (nasycone)	32,55	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,15	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,72	g
Białko	87,51	g
Błonnik	41,88	g
Sól	6,38	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

graham+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 557,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,7 , Cukry: 3,53 , Tłuszcz ogółem: 20,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,87 , Białko: 28,01 , Błonnik: 9,41 , Sól: 2,13

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 723,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 132,86 , Cukry: 28,89 , Tłuszcz ogółem: 7,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,91 , Białko: 21,8 , Błonnik: 12,46 , Sól: ,43

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 381,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,6 , Cukry: 1,96 , Tłuszcz ogółem: 7,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,57 , Białko: 20,78 , Błonnik: 8,56 , Sól: 2,36

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 828,12	kcal
Węglowodny przyswajalne	264,61	g
Cukry (glukoza)	10,41	g
Cukry (fruktoza)	24,47	g
Cukry (sacharoza)	15,56	g
Tłuszcze (nasycone)	16,19	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,03	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,65	g
Białko	77,63	g
Błonnik	33,42	g
Sól	5,17	g

ŚNIADANIE

Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 906,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,67 , Cukry: 6,33 , Tłuszcz ogółem: 37,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,74 , Białko: 38,09 , Błonnik: 5,78 , Sól: 2,18

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 723,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 132,86 , Cukry: 28,89 , Tłuszcz ogółem: 7,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,91 , Białko: 21,8 , Błonnik: 12,46 , Sól: ,43

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 565,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,59 , Cukry: 3,86 , Tłuszcz ogółem: 20,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,9 , Białko: 24,8 , Błonnik: 2,68 , Sól: 2,2

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 360,90	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,56	g
Cukry (glukoza)	10,41	g
Cukry (fruktoza)	24,47	g
Cukry (sacharoza)	20,26	g
Tłuszcze (nasycone)	34,39	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,56	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,64	g
Białko	91,73	g
Błonnik	23,92	g
Sól	5,06	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kiełbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 630,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,96 , Cukry: 5,53 , Tłuszcz ogółem: 12,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,84 , Białko: 29,24 , Błonnik: 4,03 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 719,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,76 , Cukry: 12,82 , Tłuszcz ogółem: 11,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,62 , Białko: 40,65 , Błonnik: 14,44 , Sól: ,65

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 489,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,56 , Cukry: 2,55 , Tłuszcz ogółem: 8,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,55 , Białko: 34,45 , Błonnik: 2,21 , Sól: 1,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 130,42	kcal
Węglowodny przyswajalne	303,72	g
Cukry (glukoza)	7,34	g
Cukry (fruktoza)	14,46	g
Cukry (sacharoza)	17,43	g
Tłuszcze (nasycone)	18,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,38	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,79	g
Białko	116,08	g
Błonnik	24,38	g
Sól	4,93	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ kiełbasa szynkowa+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 557,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 75,58 , Cukry: 4,44 , Tłuszcz ogółem: 16,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,77 , Białko: 19,01 , Błonnik: 9,1 , Sól: 2,78

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 719,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,76 , Cukry: 12,82 , Tłuszcz ogółem: 11,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,62 , Białko: 40,65 , Błonnik: 14,44 , Sól: ,65

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham + twarożek ze szczypiorkiem+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 673,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,14 , Cukry: 2,09 , Tłuszcz ogółem: 17,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,09 , Białko: 37,02 , Błonnik: 8,03 , Sól: 1,85

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 254,03	kcal
Węglowodny przyswajalne	305,22	g
Cukry (glukoza)	7,19	g
Cukry (fruktoza)	15,66	g
Cukry (sacharoza)	15,14	g
Tłuszcze (nasycone)	29,93	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,34	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,89	g
Białko	108,72	g
Błonnik	35,42	g
Sól	5,65	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kiełbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 484,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,11 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 18,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,43 , Białko: 16,54 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 706,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,8 , Cukry: 12,78 , Tłuszcz ogółem: 11,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 39,99 , Błonnik: 14,44 , Sól: ,63

PODWIECZOREK

Banan, Galaretką owocowa

Wartość energetyczna: 394,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,6 , Cukry: 81,4 , Tłuszcz ogółem: ,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,27 , Białko: 7 , Błonnik: 5,15 , Sól: ,01

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+masło+ dżem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 597,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,49 , Cukry: 23,76 , Tłuszcz ogółem: 19,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,6 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,24

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 257,97	kcal
Węglowodny przyswajalne	346,14	g
Cukry (glukoza)	25,31	g
Cukry (fruktoza)	31,32	g
Cukry (sacharoza)	80,77	g
Tłuszcze (nasycone)	26,51	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,09	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,84	g
Białko	79,72	g
Błonnik	29,55	g
Sól	4,15	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa kalafiorowa z wafkami ryżowymi (bezgl) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 166,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 27,77 , Cukry: 3,55 , Tłuszcz ogółem: 1,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,72 , Białko: 8,08 , Błonnik: 3,72 , Sól: ,32

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	241,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	42,92	g
Cukry (glukoza)	3,74	g
Cukry (fruktoza)	8,76	g
Cukry (sacharoza)	5,61	g
Tłuszcze (nasycone)	0,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,45	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,42	g
Białko	8,68	g
Błonnik	6,72	g
Sól	0,33	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

wek+ kiełbasa szynkowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 422,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,5 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,22 , Białko: 16,43 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 341,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,75 , Cukry: 15,43 , Tłuszcz ogółem: 23,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 7 , Błonnik: 5,6 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Ryż gotowany, Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Zupa kalafiorowa z makaron (bezmleczna) - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 708,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,48 , Cukry: 12,52 , Tłuszcz ogółem: 9,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,86 , Białko: 39,5 , Błonnik: 11,4 , Sól: ,63

PODWIECZOREK

Galaretko owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ dżem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 442,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89 , Cukry: 35,9 , Tłuszcz ogółem: 4,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 114,89	kcal
Węglowodany przyswajalne	328,73	g
Cukry (glukoza)	16,51	g
Cukry (fruktoza)	23,92	g
Cukry (sacharoza)	83,83	g
Tłuszcze (nasycone)	9,96	g
Tłuszcze (jednonasycone)	12,83	g
Tłuszcze (wielonasycone)	22,12	g
Białko	77,51	g
Błonnik	25,71	g
Sól	3,99	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+kiełbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 725,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,03 , Cukry: 3,99 , Tłuszcz ogółem: 22,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,34 , Białko: 31,31 , Błonnik: 9,91 , Sól: 2,89

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 704,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,76 , Cukry: 12,82 , Tłuszcz ogółem: 11,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,62 , Białko: 37,05 , Błonnik: 14,44 , Sól: ,44

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ twarożek ze szczypiorkiem+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 584,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,63 , Cukry: 1,01 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,04 , Białko: 36,51 , Błonnik: 8,09 , Sól: 1,62

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 188,42	kcal
Węglowodny przyswajalne	295,14	g
Cukry (glukoza)	8,34	g
Cukry (fruktoza)	17,16	g
Cukry (sacharoza)	24,46	g
Tłuszcze (nasycone)	29,08	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,40	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,65	g
Białko	105,71	g
Błonnik	36,46	g
Sól	5,00	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 769,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,43 , Cukry: 5,53 , Tłuszcz ogółem: 27,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,8 , Białko: 29,85 , Błonnik: 4,03 , Sól: 1,65

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wegetariańska - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 538,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,04 , Cukry: 13,58 , Tłuszcz ogółem: 3,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,28 , Białko: 16,48 , Błonnik: 14,9 , Sól: ,3

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 567,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,14 , Cukry: 5,24 , Tłuszcz ogółem: 20,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,19 , Białko: 28,81 , Błonnik: 3,78 , Sól: 1,14

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 167,51	kcal
Węglowodny przyswajalne	297,05	g
Cukry (glukoza)	8,94	g
Cukry (fruktoza)	16,52	g
Cukry (sacharoza)	17,24	g
Tłuszcze (nasycone)	32,72	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,24	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,43	g
Białko	86,87	g

Błonnik	26,41	g
Sól	3,46	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa szynkowa+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 621,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,85 , Cukry: 4,57 , Tłuszcz ogółem: 22,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,6 , Białko: 25,86 , Błonnik: 3,03 , Sól: 2,19

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 719,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,76 , Cukry: 12,82 , Tłuszcz ogółem: 11,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,62 , Białko: 40,65 , Błonnik: 14,44 , Sól: ,65

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 736,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,32 , Cukry: 2,13 , Tłuszcz ogółem: 24,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,92 , Białko: 43,68 , Błonnik: 1,83 , Sól: 1,26

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 368,91	kcal
Węglowodny przyswajalne	296,37	g
Cukry (glukoza)	7,15	g
Cukry (fruktoza)	14,22	g
Cukry (sacharoza)	16,50	g
Tłuszcze (nasycone)	37,59	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,56	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,35	g
Białko	121,93	g
Błonnik	23,00	g
Sól	4,47	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 742,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,07 , Cukry: 5,53 , Tłuszcz ogółem: 24,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,05 , Białko: 29,35 , Błonnik: 4,03 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 719,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,76 , Cukry: 12,82 , Tłuszcz ogółem: 11,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,62 , Białko: 40,65 , Błonnik: 14,44 , Sól: ,65

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 601,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,67 , Cukry: 2,55 , Tłuszcz ogółem: 19,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,75 , Białko: 34,55 , Błonnik: 2,21 , Sól: 1,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 354,80	kcal
Węglowodny przyswajalne	303,94	g
Cukry (glukoza)	7,34	g
Cukry (fruktoza)	14,46	g
Cukry (sacharoza)	17,43	g
Tłuszcze (nasycone)	34,88	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,11	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,14	g
Białko	116,29	g
Błonnik	24,38	g
Sól	4,94	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa szynkowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 725,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,03 , Cukry: 3,99 , Tłuszcz ogółem: 22,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,34 , Białko: 31,31 , Błonnik: 9,91 , Sól: 2,89

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 719,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,76 , Cukry: 12,82 , Tłuszcz ogółem: 11,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,62 , Białko: 40,65 , Błonnik: 14,44 , Sól: ,65

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ twarożek ze szczypiorkiem+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 584,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,63 , Cukry: 1,01 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,04 , Białko: 36,51 , Błonnik: 8,09 , Sól: 1,62

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 321,22	kcal
Węglowodny przyswajalne	295,86	g
Cukry (glukoza)	7,34	g
Cukry (fruktoza)	14,46	g
Cukry (sacharoza)	14,36	g
Tłuszcze (nasycone)	33,45	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,29	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,01	g
Białko	120,21	g
Błonnik	36,14	g
Sól	5,53	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa szynkowa+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 725,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,03 , Cukry: 3,99 , Tłuszcz ogółem: 22,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,34 , Białko: 31,3 , Błonnik: 9,91 , Sól: 2,89

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz po węgiersku - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 781,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,5 , Cukry: 11,67 , Tłuszcz ogółem: 21,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,29 , Białko: 39,16 , Błonnik: 10,47 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+twarożek+ szczypiorek+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 620,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,91 , Cukry: 1,09 , Tłuszcz ogółem: 21,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,56 , Białko: 35,61 , Błonnik: 8,21 , Sól: 1,63

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 431,75	kcal

Węglowodny przyswajalne	296,18	g
Cukry (glukoza)	7,24	g
Cukry (fruktoza)	15,87	g
Cukry (sacharoza)	12,28	g
Tłuszcze (nasycone)	36,63	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,97	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,79	g
Białko	118,12	g
Błonnik	32,44	g
Sól	5,65	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kiełbasa szynkowa+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 421,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,61 , Cukry: 3,3 , Tłuszcz ogółem: 16,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,65 , Białko: 16,83 , Błonnik: 7,88 , Sól: 2,33

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 270,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,07 , Cukry: 15,78 , Tłuszcz ogółem: 5,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 6,27 , Błonnik: 7,24 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz po węgiersku - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 781,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,5 , Cukry: 11,67 , Tłuszcz ogółem: 21,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,29 , Białko: 39,16 , Błonnik: 10,47 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+twarożek+szczypiorek+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 574,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,45 , Cukry: 1,03 , Tłuszcz ogółem: 21,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,49 , Białko: 33,95 , Błonnik: 6,9 , Sól: 1,42

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 450,97	kcal
Węglowodny przyswajalne	295,77	g
Cukry (glukoza)	8,19	g
Cukry (fruktoza)	16,97	g
Cukry (sacharoza)	11,99	g
Tłuszcze (nasycone)	38,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,58	g

Tłuszcze (wielonasycone)	10,47 g
Białko	112,81 g
Błonnik	37,64 g
Sól	6,21 g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa szynkowa+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 393,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 8,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 18,43 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,55

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 710,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,04 , Cukry: 12,79 , Tłuszcz ogółem: 11,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,34 , Białko: 40,16 , Błonnik: 14,44 , Sól: ,64

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Graham+ twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 436,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,58 , Cukry: 3,45 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,48 , Białko: 31,43 , Błonnik: 9,29 , Sól: 1,5

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 704,88	kcal
Węglowodny przyswajalne	237,07	g
Cukry (glukoza)	8,54	g
Cukry (fruktoza)	15,96	g
Cukry (sacharoza)	11,15	g
Tłuszcze (nasycone)	13,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	9,67	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,12	g
Białko	97,06	g
Błonnik	35,89	g
Sól	4,93	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kiełbasa szynkowa+pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 742,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,07 , Cukry: 5,53 , Tłuszcz ogółem: 24,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,05 , Białko: 29,35 , Błonnik: 4,03 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 719,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,76 , Cukry: 12,82 , Tłuszcz ogółem: 11,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,62 , Białko: 40,65 , Błonnik: 14,44 , Sól: ,65

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 601,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,67 , Cukry: 2,55 , Tłuszcz ogółem: 19,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,75 , Białko: 34,55 , Błonnik: 2,21 , Sól: 1,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 354,80	kcal
Węglowodny przyswajalne	303,94	g
Cukry (glukoza)	7,34	g
Cukry (fruktoza)	14,46	g
Cukry (sacharoza)	17,43	g
Tłuszcze (nasycone)	34,88	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,11	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,14	g
Białko	116,29	g
Błonnik	24,38	g
Sól	4,94	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa drobiowa+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 705,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,1 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 15,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,94 , Białko: 42,27 , Błonnik: 5,35 , Sól: 2,31

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pomidorowym

Wartość energetyczna: 816,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,53 , Cukry: 17,96 , Tłuszcz ogółem: 14,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,3 , Białko: 41,59 , Błonnik: 16,4 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ masło+ sałata zielona+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 567,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,62 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 15,49 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 334,14	kcal
Węglowodny przyswajalne	369,51	g
Cukry (glukoza)	14,34	g
Cukry (fruktoza)	18,78	g
Cukry (sacharoza)	43,27	g
Tłuszcze (nasycone)	14,74	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,00	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,66	g
Białko	101,08	g
Błonnik	28,60	g
Sól	4,58	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ pieczeń rzymska+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 676,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,4 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 22,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,55 , Białko: 22,18 , Błonnik: 9 , Sól: 1,86

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem pieczarkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Zupa cebulowa z grzankami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z selera z rodzynkami - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler, Siarczyny i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 826,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,77 , Cukry: 13,56 , Tłuszcz ogółem: 20,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,1 , Białko: 37,09 , Błonnik: 12,69 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ serek topiony+ogórek kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 736,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,86 , Cukry: 4,2 , Tłuszcz ogółem: 30,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,88 , Białko: 23,92 , Błonnik: 8 , Sól: 3,29

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 483,70	kcal
Węglowodny przyswajalne	340,29	g
Cukry (glukoza)	11,32	g
Cukry (fruktoza)	14,70	g
Cukry (sacharoza)	41,62	g
Tłuszcze (nasycone)	33,73	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,73	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,20	g
Białko	84,92	g
Błonnik	33,26	g
Sól	6,08	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+kiełbasa krakowska+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 642,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,55 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 27,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,88 , Białko: 24,49 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,37

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pomidorowym

Wartość energetyczna: 797,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,88 , Cukry: 17,78 , Tłuszcz ogółem: 14,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,83 , Białko: 40,45 , Błonnik: 16,4 , Sól: ,94

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ masło+ sałata zielona+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,72 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,59 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 414,03	kcal
Węglowodny przyswajalne	359,32	g
Cukry (glukoza)	16,53	g
Cukry (fruktoza)	20,62	g
Cukry (sacharoza)	60,27	g
Tłuszcze (nasycone)	30,49	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,97	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,97	g
Białko	82,77	g
Błonnik	27,38	g
Sól	4,60	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z chlebem bezgluteno - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 154,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,95 , Cukry: 2,45 , Tłuszcz ogółem: 1,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,67 , Białko: 8,55 , Błonnik: 4,24 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	348,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	68,55	g
Cukry (glukoza)	9,15	g
Cukry (fruktoza)	7,71	g
Cukry (sacharoza)	24,00	g
Tłuszcze (nasycone)	0,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,43	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,22	g
Białko	10,55	g
Błonnik	7,64	g
Sól	0,30	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 420,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,55 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 5,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,57 , Białko: 19,23 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,07

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami (bezmi) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Pulpety w sosie pomidorowym (bezgluten) - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Surówka z selera z rodzynkami - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler, Siarczyny i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 780,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,92 , Cukry: 15,77 , Tłuszcz ogółem: 9,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,62 , Białko: 37,31 , Błonnik: 16,39 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

wek+miód+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 525,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,25 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,11

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 019,74	kcal
Węglowodany przyswajalne	372,89	g
Cukry (glukoza)	15,80	g
Cukry (fruktoza)	19,77	g
Cukry (sacharoza)	72,00	g
Tłuszcze (nasycone)	6,62	g
Tłuszcze (jednonasycone)	8,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,08	g
Białko	68,36	g
Błonnik	27,37	g
Sól	4,01	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+kiełbasa drobiowa+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 818,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,26 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 27,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,42 , Białko: 45,34 , Błonnik: 11,23 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pomidorowym

Wartość energetyczna: 801,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,53 , Cukry: 17,96 , Tłuszcz ogółem: 14,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,3 , Białko: 37,99 , Błonnik: 16,4 , Sól: ,77

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek homo+ masło + sałata zielona+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 640,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,44 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 32,4 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,6

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 504,57	kcal
Węglowodny przyswajalne	326,50	g
Cukry (glukoza)	14,34	g
Cukry (fruktoza)	18,78	g
Cukry (sacharoza)	39,19	g
Tłuszcze (nasycone)	31,71	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,66	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,91	g
Białko	117,47	g
Błonnik	40,36	g
Sól	5,00	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

wek+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 366,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,5 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,43 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,1

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 291,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,4 , Cukry: 57,6 , Tłuszcz ogółem: ,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,36 , Białko: 3 , Błonnik: 5,1 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot z cukrem, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kotlety sojowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe), ziemniaki gotowane, Surówka z selera z rodzynkami - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler, Siarczyn i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 925,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 146,24 , Cukry: 42,43 , Tłuszcz ogółem: 21,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,87 , Białko: 24,8 , Błonnik: 21,23 , Sól: ,42

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

wek+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 366,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,5 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,43 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 979,03	kcal
Węglowodny przyswajalne	371,41	g
Cukry (glukoza)	20,06	g
Cukry (fruktoza)	24,10	g
Cukry (sacharoza)	107,52	g
Tłuszcze (nasycone)	4,40	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,08	g
Białko	36,90	g
Błonnik	30,41	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa krakowska+pomid - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 715,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,78 , Cukry: 4,81 , Tłuszcz ogółem: 32,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,26 , Białko: 33,08 , Błonnik: 4,35 , Sól: 2,33

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko-mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pomidorowym

Wartość energetyczna: 745,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,2 , Cukry: 13,06 , Tłuszcz ogółem: 14,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,07 , Białko: 39,77 , Błonnik: 12,6 , Sól: ,84

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ masło+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 825,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,92 , Cukry: 6,17 , Tłuszcz ogółem: 25,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,01 , Białko: 25,89 , Błonnik: 4,35 , Sól: 1,19

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 460,64	kcal
Węglowodny przyswajalne	330,62	g
Cukry (glukoza)	9,63	g
Cukry (fruktoza)	19,09	g
Cukry (sacharoza)	27,47	g
Tłuszcze (nasycone)	37,42	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,64	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,79	g
Białko	99,57	g
Błonnik	25,32	g
Sól	4,41	g

Dieta: 2 Łatwostrawna**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Wek+kielbasa krakowska+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 858,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,47 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 34,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,83 , Białko: 38,26 , Błonnik: 5,35 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pomidorowym

Wartość energetyczna: 816,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,53 , Cukry: 17,96 , Tłuszcz ogółem: 14,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,3 , Białko: 41,59 , Błonnik: 16,4 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ masło+ sałata zielona+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,72 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,59 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 599,48	kcal
Węglowodny przyswajalne	370,99	g
Cukry (glukoza)	14,34	g
Cukry (fruktoza)	18,78	g
Cukry (sacharoza)	43,27	g
Tłuszcze (nasycone)	34,84	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,87	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,01	g
Białko	97,18	g
Błonnik	28,60	g
Sól	4,99	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa krakowska+ pomid+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 838,66 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,52 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 31,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,93 , Białko: 41,17 , Błonnik: 11,23 , Sól: 2,99

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pomidorowym

Wartość energetyczna: 816,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,53 , Cukry: 17,96 , Tłuszcz ogółem: 14,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,3 , Białko: 41,59 , Błonnik: 16,4 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ miód+ masło+ sałata zielona+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 663,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,68 , Cukry: 4,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 17,55 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,55

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 562,74	kcal
Węglowodny przyswajalne	363,01	g
Cukry (glukoza)	14,34	g
Cukry (fruktoza)	18,78	g
Cukry (sacharoza)	40,19	g
Tłuszcze (nasycone)	33,22	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,87	g
Białko	102,05	g
Błonnik	40,36	g
Sól	5,56	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ pieczeń rzymska+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 850,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,59 , Cukry: 3,29 , Tłuszcz ogółem: 30,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,46 , Białko: 35,35 , Błonnik: 11,13 , Sól: 2,06

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem pieczarkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Zupa cebulowa z grzankami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z selera z rodzynkami - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler, Siarczyn i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 826,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,77 , Cukry: 13,56 , Tłuszcz ogółem: 20,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,1 , Białko: 37,09 , Błonnik: 12,69 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ serek topiony+ ogórek kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 647,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,35 , Cukry: 3,12 , Tłuszcz ogółem: 29,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,82 , Białko: 23,41 , Błonnik: 8,06 , Sól: 3,06

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 498,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	314,42	g
Cukry (glukoza)	7,72	g
Cukry (fruktoza)	17,25	g
Cukry (sacharoza)	27,13	g
Tłuszcze (nasycone)	37,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	32,41	g

Tłuszcze (wielonasycone)	11,06 g
Białko	96,68 g
Błonnik	35,90 g
Sól	6,05 g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ pieczeń rzymska+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 537,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,22 , Cukry: 2,36 , Tłuszcz ogółem: 22,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,47 , Białko: 19,64 , Błonnik: 7,78 , Sól: 1,58

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Pulpety z sosem pieczarkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Zupa cebulowa z grzankami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z selera z rodzynkami - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler, Siarczyn i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 826,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,77 , Cukry: 13,56 , Tłuszcz ogółem: 20,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,1 , Białko: 37,09 , Błonnik: 12,69 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ serek topiony+ ogórek kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 601,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,89 , Cukry: 3,06 , Tłuszcz ogółem: 29,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,76 , Białko: 21,74 , Błonnik: 6,78 , Sól: 2,84

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 508,12	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,07	g
Cukry (glukoza)	8,67	g
Cukry (fruktoza)	18,35	g
Cukry (sacharoza)	26,60	g
Tłuszcze (nasycone)	39,31	g
Tłuszcze (jednonasycone)	32,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,04	g
Białko	90,14	g
Błonnik	39,80	g
Sól	6,68	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 464,02 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,77 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 9,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,55 , Białko: 31,47 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,25

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety w sosie pomidorowym

Wartość energetyczna: 733,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,46 , Cukry: 15,22 , Tłuszcz ogółem: 11,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,01 , Białko: 39,6 , Błonnik: 15,24 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

graham+ miód+ masło+ sałata zielona+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 416,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,86 , Cukry: 3,86 , Tłuszcz ogółem: 6,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,19 , Białko: 11,5 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,4

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 788,44	kcal
Węglowodny przyswajalne	271,81	g
Cukry (glukoza)	9,60	g
Cukry (fruktoza)	19,91	g
Cukry (sacharoza)	25,08	g
Tłuszcze (nasycone)	12,83	g
Tłuszcze (jednonasycone)	9,53	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,52	g
Białko	83,40	g
Błonnik	37,58	g
Sól	4,59	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+kiełbasa krakowska+pomid+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 858,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,47 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 34,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,83 , Białko: 38,26 , Błonnik: 5,35 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 165,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,45 , Cukry: 16,05 , Tłuszcz ogółem: 3,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,85 , Białko: 7,05 , Błonnik: 3 , Sól: ,24

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka

krowiego, Seler), Pulpety w sosie pomidorowym

Wartość energetyczna: 789,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,53 , Cukry: 17,96 , Tłuszcz ogółem: 12,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,1 , Białko: 41,59 , Błonnik: 16,4 , Sól: ,98

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ masło+ sałata zielona+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,72 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,59 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 591,99	kcal
Węglowodny przyswajalne	362,74	g
Cukry (glukoza)	10,74	g
Cukry (fruktoza)	21,33	g
Cukry (sacharoza)	31,57	g
Tłuszcze (nasycone)	36,31	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,90	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,37	g
Białko	102,73	g
Błonnik	29,05	g
Sól	5,23	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Wek+ pasta z jaj+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 700,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,55 , Cukry: 5,58 , Tłuszcz ogółem: 17,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,49 , Białko: 33,61 , Błonnik: 4,1 , Sól: 1,76

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 813,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 17,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 , Białko: 38,13 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukolako - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 466,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,99 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 10,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,36 , Białko: 22,58 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,39

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 256,23	kcal
Węglowodny przyswajalne	323,12	g
Cukry (glukoza)	10,66	g
Cukry (fruktoza)	18,15	g
Cukry (sacharoza)	23,80	g
Tłuszcze (nasycone)	17,92	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,98	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,65	g
Białko	103,48	g
Błonnik	21,99	g
Sól	5,27	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Chleb mieszany+ pasta z jaj+papryka+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 648,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 75,89 , Cukry: 4,09 , Tłuszcz ogółem: 23,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,63 , Białko: 23,34 , Błonnik: 8,98 , Sól: 1,96

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 813,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 17,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 , Białko: 38,13 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ kiełbasa szynkowa+ogórek kons+ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 644,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,37 , Cukry: 4,2 , Tłuszcz ogółem: 19,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,86 , Białko: 24,4 , Błonnik: 8,04 , Sól: 3,38

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 381,96	kcal
Węglowodny przyswajalne	320,84	g
Cukry (glukoza)	9,31	g
Cukry (fruktoza)	16,35	g
Cukry (sacharoza)	24,40	g
Tłuszcze (nasycone)	29,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,39	g
Białko	95,03	g
Błonnik	31,59	g
Sól	6,47	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+ pasta z jaj+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 586,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,76 , Cukry: 5,15 , Tłuszcz ogółem: 28,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,73 , Białko: 17,29 , Błonnik: 3,37 , Sól: 1,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 813,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 17,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 , Białko: 38,13 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Weky+ kielbasa szynkowa+ pomidor+rukolako - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 578,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,1 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 22,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,57 , Białko: 22,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,39

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 152,67	kcal
Węglowodny przyswajalne	279,70	g
Cukry (glukoza)	11,66	g
Cukry (fruktoza)	20,85	g
Cukry (sacharoza)	28,22	g
Tłuszcze (nasycone)	27,41	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,45	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,69	g
Białko	78,94	g
Błonnik	22,23	g
Sól	4,68	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa jarzynowa z ziemniakami (bezgl/bezml) - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 287,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,42 , Cukry: 2,79 , Tłuszcz ogółem: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,07 , Białko: 9,55 , Błonnik: 5,9 , Sól: ,31

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	362,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	73,57	g
Cukry (glukoza)	3,56	g
Cukry (fruktoza)	8,67	g
Cukry (sacharoza)	5,12	g
Tłuszcze (nasycone)	0,13	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,35	g
Białko	10,15	g
Błonnik	8,90	g
Sól	0,31	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

wek+ pasta z jaj+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 515,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,17 , Cukry: 17,51 , Tłuszcz ogółem: 14,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,04 , Białko: 20,84 , Błonnik: 3,36 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 341,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,75 , Cukry: 15,43 , Tłuszcz ogółem: 23,06 w tym nasycone kwasy

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa z ziemniakami (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca), Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 803,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,14 , Cukry: 18,14 , Tłuszcz ogółem: 17,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,79 , Białko: 37,45 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,81

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ kiełbasa szynkowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 415,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,16 , Cukry: 16 , Tłuszcz ogółem: 6,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,19 , Białko: 16,22 , Błonnik: 2,72 , Sól: 2,24

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 173,98	kcal
Węglowodany przyswajalne	297,79	g
Cukry (glukoza)	11,06	g
Cukry (fruktoza)	20,10	g
Cukry (sacharoza)	53,51	g
Tłuszcze (nasycone)	11,72	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,34	g
Tłuszcze (wielonasycone)	27,20	g
Białko	81,75	g
Błonnik	24,23	g
Sól	4,55	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Graham+ pasta z jaj+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 868,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,87 , Cukry: 4,24 , Tłuszcz ogółem: 34,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,54 , Białko: 35,81 , Błonnik: 10 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 798,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 17,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 , Białko: 34,53 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa szynkowa+ pomidor+rukolako - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 562,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,06 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 19,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,85 , Białko: 24,64 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,69

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 504,62	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,51	g
Cukry (glukoza)	10,66	g
Cukry (fruktoza)	18,15	g
Cukry (sacharoza)	20,92	g
Tłuszcze (nasycone)	33,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,44	g
Tłuszcze (wielonasycone)	13,27	g
Białko	104,14	g
Błonnik	33,76	g
Sól	5,76	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ awokado+ sałata+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 332,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 60,3 , Cukry: 7,2 , Tłuszcz ogółem: 4,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,22 , Białko: 10,08 , Błonnik: 4,28 , Sól: 1,1

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Papryka nadziewana wege - w tym alergeny (Gluten, Seler), Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 1 000,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 161,02 , Cukry: 21,11 , Tłuszcz ogółem: 14,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,9 , Białko: 39,14 , Błonnik: 23,55 , Sól: ,24

PODWIECZOREK

Rodzyunki 50 g - w tym alergeny (Siarczyn i pochodna siarczynowa), Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 409,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 36,95 , Cukry: 1,43 , Tłuszcz ogółem: 23,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,7 , Białko: 7,55 , Błonnik: 5,85 , Sól: ,03

Kolacja

Wek+masło+ dżem+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 556,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,21 , Cukry: 35,9 , Tłuszcz ogółem: 16,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,38 , Białko: 9,92 , Błonnik: 3,72 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 373,53	kcal
Węglowodny przyswajalne	362,63	g
Cukry (glukoza)	19,54	g
Cukry (fruktoza)	27,48	g
Cukry (sacharoza)	33,17	g

Tłuszcze (nasycone)	15,26 g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,35 g
Tłuszcze (wielonasycone)	25,55 g
Białko	67,30 g
Błonnik	40,40 g
Sól	2,48 g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Wek+ pasta z jaj+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 764,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,68 , Cukry: 4,82 , Tłuszcz ogółem: 35,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,81 , Białko: 30,37 , Błonnik: 3,11 , Sól: 1,45

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 746,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,76 , Cukry: 16,32 , Tłuszcz ogółem: 12,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 , Białko: 36,86 , Błonnik: 9,61 , Sól: ,75

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 713,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,72 , Cukry: 4,93 , Tłuszcz ogółem: 26,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,74 , Białko: 31,78 , Błonnik: 3,03 , Sól: 2,33

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 500,40	kcal
Węglowodny przyswajalne	313,62	g
Cukry (glukoza)	9,67	g
Cukry (fruktoza)	17,33	g
Cukry (sacharoza)	22,66	g
Tłuszcze (nasycone)	37,22	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,42	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,21	g
Białko	108,17	g
Błonnik	18,80	g
Sól	4,82	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Wek+ pasta z jaj+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego,

Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 885,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,91 , Cukry: 5,78 , Tłuszcz ogółem: 36,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,26 , Białko: 33,85 , Błonnik: 4,12 , Sól: 1,86

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 813,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 17,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 , Białko: 38,13 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Weky+ kielbasa szynkowa+pomidor+rukolako - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 578,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,1 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 22,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,57 , Białko: 22,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,39

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 553,19	kcal
Węglowodany przyswajalne	323,58	g
Cukry (glukoza)	10,66	g
Cukry (fruktoza)	18,15	g
Cukry (sacharoza)	24,00	g
Tłuszcze (nasycone)	34,89	g
Tłuszcze (jednonasycone)	33,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	13,40	g
Białko	103,82	g
Błonnik	22,00	g
Sól	5,37	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Graham+ pasta z jaj+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 868,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,87 , Cukry: 4,24 , Tłuszcz ogółem: 34,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,54 , Białko: 35,81 , Błonnik: 10 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak

słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 813,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 17,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 , Białko: 38,13 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa szynkowa+ pomidor+rukolako - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 562,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,06 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 19,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,85 , Białko: 24,64 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,69

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 519,63	kcal
Węglowodany przyswajalne	315,51	g
Cukry (glukoza)	10,66	g
Cukry (fruktoza)	18,15	g
Cukry (sacharoza)	20,92	g
Tłuszcze (nasycone)	33,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,44	g
Tłuszcze (wielonasycone)	13,27	g
Białko	107,74	g
Błonnik	33,76	g
Sól	5,97	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Chleb graham+ pasta z jaj+ papryka+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 817,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,34 , Cukry: 3,64 , Tłuszcz ogółem: 29,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,2 , Białko: 35,64 , Błonnik: 9,79 , Sól: 2,08

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 813,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 17,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 , Białko: 38,13 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ kiełbasa szynkowa+ ogórek kons+ ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka

krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 555,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,85 , Cukry: 3,12 , Tłuszcz ogółem: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,81 , Białko: 23,89 , Błonnik: 8,1 , Sól: 3,15

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 461,18	kcal
Węglowodny przyswajalne	314,78	g
Cukry (glukoza)	9,31	g
Cukry (fruktoza)	16,35	g
Cukry (sacharoza)	22,87	g
Tłuszcze (nasycone)	33,08	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,51	g
Białko	106,82	g
Błonnik	32,46	g
Sól	6,36	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Chleb graham+ pasta z jaj+ papryka+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 513,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,92 , Cukry: 2,95 , Tłuszcz ogółem: 23,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,51 , Białko: 21,17 , Błonnik: 7,76 , Sól: 1,52

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 813,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 17,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 , Białko: 38,13 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ kielbasa szynkowa+ ogórek kons+ ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 508,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,4 , Cukry: 3,06 , Tłuszcz ogółem: 19,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,74 , Białko: 22,23 , Błonnik: 6,82 , Sól: 2,94

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 479,89	kcal

Węglowodny przyswajalne	314,38	g
Cukry (glukoza)	10,26	g
Cukry (fruktoza)	17,45	g
Cukry (sacharoza)	22,58	g
Tłuszcze (nasycone)	35,23	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,86	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,19	g
Białko	101,52	g
Błonnik	37,68	g
Sól	6,91	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Graham+ jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 417,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,06 , Cukry: 3,16 , Tłuszcz ogółem: 11,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,98 , Białko: 18,64 , Błonnik: 8,88 , Sól: 1,6

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 741,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 9,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 , Białko: 38,13 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Graham+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 395,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,1 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 8,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 18,66 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,55

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 719,21	kcal
Węglowodny przyswajalne	247,73	g
Cukry (glukoza)	10,56	g
Cukry (fruktoza)	18,03	g
Cukry (sacharoza)	12,17	g
Tłuszcze (nasycone)	13,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	11,37	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,77	g
Białko	82,48	g
Błonnik	32,61	g
Sól	5,23	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+ pasta z jaj+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 885,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,91 , Cukry: 5,78 , Tłuszcz ogółem: 36,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,26 , Białko: 33,85 , Błonnik: 4,12 , Sól: 1,86

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kurczak słodko kwaśny z ryżem - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 813,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,12 , Cukry: 18,18 , Tłuszcz ogółem: 17,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 , Białko: 38,13 , Błonnik: 11,53 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Weky+ kielbasa szynkowa+ pomidor+rukolako - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 578,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,1 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 22,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,57 , Białko: 22,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,39

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 553,19	kcal
Węglowodny przyswajalne	323,58	g
Cukry (glukoza)	10,66	g
Cukry (fruktoza)	18,15	g
Cukry (sacharoza)	24,00	g
Tłuszcze (nasycone)	34,89	g
Tłuszcze (jednonasycone)	33,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	13,40	g
Białko	103,82	g
Błonnik	22,00	g
Sól	5,37	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, 3 wek + pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 773,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,97 , Cukry: 5,05 , Tłuszcz ogółem: 25,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,98 , Białko: 35,6 , Błonnik: 5,42 , Sól: 3,6

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,9 , Cukry: 6,52 , Tłuszcz ogółem: 12,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,38 , Białko: 51,04 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 654,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,48 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 21,44 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 358,92	kcal
Węglowodny przyswajalne	302,09	g
Cukry (glukoza)	8,53	g
Cukry (fruktoza)	12,82	g
Cukry (sacharoza)	28,89	g
Tłuszcze (nasycone)	18,76	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,39	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,48	g
Białko	109,98	g
Błonnik	22,55	g
Sól	6,28	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ pasta z makreli+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 700,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 74,68 , Cukry: 3,33 , Tłuszcz ogółem: 28,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,84 , Białko: 26,2 , Błonnik: 8,99 , Sól: 3,79

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, zupa krem z białych warzyw z grzankami (bezmleczna - w tym alergeny (Gluten, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 794,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,95 , Cukry: 6,52 , Tłuszcz ogółem: 12,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,16 , Białko: 49,82 , Błonnik: 6,45 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+masło+ ser żółty+ogórek kons+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 744,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,31 , Cukry: 4,2 , Tłuszcz ogółem: 28,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,66 , Białko: 31,12 , Błonnik: 8 , Sól: 3,36

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 403,66	kcal
Węglowodny przyswajalne	306,69	g
Cukry (glukoza)	7,33	g
Cukry (fruktoza)	11,32	g
Cukry (sacharoza)	28,81	g
Tłuszcze (nasycone)	36,75	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,68	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,53	g
Białko	109,04	g
Błonnik	30,69	g
Sól	7,98	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 628,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,22 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 30,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,5 , Białko: 23,73 , Błonnik: 3,17 , Sól: 3,27

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryż z jabłkami

Wartość energetyczna: 558,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,28 , Cukry: 30,95 , Tłuszcz ogółem: 1,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,5 , Białko: 13,96 , Błonnik: 8,95 , Sól: ,43

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ dżem + pomidor+ sałata

- w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 597,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,48 , Cukry: 23,76 , Tłuszcz ogółem: 19,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,6 , Błonnik: 4,13 , Sól: 1,24

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 947,36	kcal
Węglowodny przyswajalne	291,73	g
Cukry (glukoza)	17,28	g
Cukry (fruktoza)	26,67	g
Cukry (sacharoza)	47,95	g
Tłuszcze (nasycone)	24,62	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,27	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,64	g
Białko	55,19	g
Błonnik	23,50	g
Sól	5,09	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Zupa krem z białych warzyw (bezglut) - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 104,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,85 , Cukry: 1,39 , Tłuszcz ogółem: ,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,21 , Białko: 5,17 , Błonnik: 1,68 , Sól: ,28

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	171,95	kcal
Węglowodny przyswajalne	32,80	g
Cukry (glukoza)	2,89	g
Cukry (fruktoza)	2,40	g
Cukry (sacharoza)	9,91	g
Tłuszcze (nasycone)	0,24	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,15	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,14	g
Białko	6,07	g
Błonnik	4,53	g
Sól	0,28	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Wek+ pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 585,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,38 , Cukry: 16,3 , Tłuszcz ogółem: 21,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,4 , Białko: 23,45 , Błonnik: 3,17 , Sól: 3,29

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, zupa krem z białych warzyw z grzankami (bezmleczna - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż z jabłkami

Wartość energetyczna: 585,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,33 , Cukry: 30,95 , Tłuszcz ogółem: 1,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,28 , Białko: 12,74 , Błonnik: 8,8 , Sól: ,42

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 362,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,4 , Cukry: 20,48 , Tłuszcz ogółem: 23,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 7,4 , Błonnik: 7 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+dżem+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 442,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89 , Cukry: 35,9 , Tłuszcz ogółem: 4,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 043,12	kcal
Węglowodny przyswajalne	321,06	g
Cukry (glukoza)	17,28	g
Cukry (fruktoza)	26,67	g
Cukry (sacharoza)	73,49	g
Tłuszcze (nasycone)	8,57	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,39	g
Tłuszcze (wielonasycone)	25,29	g
Białko	54,07	g
Błonnik	25,50	g
Sól	4,96	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, Graham 120+ pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 869,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,03 , Cukry: 3,51 , Tłuszcz ogółem: 35,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,47 , Białko: 37,66 , Błonnik: 11,3 , Sól: 3,9

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 752,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,9 , Cukry: 6,52 , Tłuszcz ogółem: 12,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,38 , Białko: 47,44 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,47

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 749,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,54 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 23,51 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,14

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 528,71	kcal
Węglowodny przyswajalne	283,72	g
Cukry (glukoza)	5,73	g
Cukry (fruktoza)	7,22	g
Cukry (sacharoza)	16,11	g
Tłuszcze (nasycone)	35,47	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,22	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,64	g
Białko	115,96	g
Błonnik	29,91	g
Sól	6,76	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Wek + sałatka jarzynowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 1 001,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,24 , Cukry: 24,47 , Tłuszcz ogółem: 45,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,8 , Białko: 22,99 , Błonnik: 7,3 , Sól: 1,88

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grochowa z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 1 069,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 161,56 , Cukry: 8,22 , Tłuszcz ogółem: 14,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,5 , Białko: 62,49 , Błonnik: 16,67 , Sól: 1,34

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Banan

Wartość energetyczna: 290,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,4 , Cukry: 58 , Tłuszcz ogółem: ,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,3 , Białko: 3 , Błonnik: 7,8 , Sól: ,16

Kolacja

Wek+ogórek kons+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 490,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,3 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: 16,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,38 , Białko: 9,69 , Błonnik: 3,38 , Sól: 1,59

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 919,06	kcal
Węglowodny przyswajalne	428,46	g
Cukry (glukoza)	19,26	g
Cukry (fruktoza)	22,46	g
Cukry (sacharoza)	82,38	g
Tłuszcze (nasycone)	32,01	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,64	g
Tłuszcze (wielonasycone)	13,86	g
Białko	99,06	g
Błonnik	38,00	g
Sól	4,96	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, Wek+ pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 765,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,85 , Cukry: 4,09 , Tłuszcz ogółem: 35,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,73 , Białko: 32,22 , Błonnik: 4,42 , Sól: 3,2

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,9 , Cukry: 6,52 , Tłuszcz ogółem: 12,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,38 , Białko: 51,04 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 903,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,21 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 24,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,75 , Białko: 30,04 , Błonnik: 4,53 , Sól: 1,78

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 606,64	kcal
Węglowodny przyswajalne	294,92	g
Cukry (glukoza)	8,82	g
Cukry (fruktoza)	18,62	g
Cukry (sacharoza)	22,89	g
Tłuszcze (nasycone)	37,99	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,33	g
Białko	114,90	g
Błonnik	22,95	g
Sól	5,82	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, Wek+ pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 885,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,07 , Cukry: 5,05 , Tłuszcz ogółem: 37,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,18 , Białko: 35,7 , Błonnik: 5,42 , Sól: 3,61

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,9 , Cukry: 6,52 , Tłuszcz ogółem: 12,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,38 , Białko: 51,04 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,58 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 583,32	kcal
Węglowodany przyswajalne	302,30	g
Cukry (glukoza)	8,53	g
Cukry (fruktoza)	12,82	g
Cukry (sacharoza)	28,89	g
Tłuszcze (nasycone)	35,18	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,11	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,83	g
Białko	110,19	g
Błonnik	22,55	g
Sól	6,29	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, Graham + pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 869,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,03 , Cukry: 3,51 , Tłuszcz ogółem: 35,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,47 , Białko: 37,66 , Błonnik: 11,3 , Sól: 3,9

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,9 , Cukry: 6,52 , Tłuszcz ogółem: 12,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,38 , Białko: 51,04 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 749,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,54 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 23,51 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,14

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 549,74	kcal
Węglowodny przyswajalne	294,22	g
Cukry (glukoza)	8,53	g
Cukry (fruktoza)	12,82	g
Cukry (sacharoza)	25,80	g
Tłuszcze (nasycone)	33,75	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,29	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,71	g
Białko	114,11	g
Błonnik	34,31	g
Sól	6,88	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Graham 120+ pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 869,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,03 , Cukry: 3,51 , Tłuszcz ogółem: 35,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,47 , Białko: 37,66 , Błonnik: 11,3 , Sól: 3,9

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,9 , Cukry: 6,52 , Tłuszcz ogółem: 12,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,38 , Białko: 51,04 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+masło+ ser żółty+ogórek kons+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 655,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,79 , Cukry: 3,12 , Tłuszcz ogółem: 28,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,6 , Białko: 30,61 , Błonnik: 8,06 , Sól: 3,13

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 455,71	kcal
Węglowodny przyswajalne	290,48	g
Cukry (glukoza)	7,33	g
Cukry (fruktoza)	11,32	g
Cukry (sacharoza)	27,90	g
Tłuszcze (nasycone)	40,55	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,92	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,91	g
Białko	121,21	g

Błonnik	33,21 g
Sól	7,87 g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham 100 g+ pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 565,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 44,55 , Cukry: 2,19 , Tłuszcz ogółem: 28,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,72 , Białko: 24,01 , Błonnik: 7,76 , Sól: 3,34

DRUGIE ŚNIADANIE

graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Mandarynki

Wartość energetyczna: 250,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 40,57 , Cukry: 14,73 , Tłuszcz ogółem: 5,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 6,27 , Błonnik: 6,94 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 767,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,9 , Cukry: 6,52 , Tłuszcz ogółem: 12,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,38 , Białko: 51,04 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+masło+ ser żółty+ogórek kons+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 609,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,33 , Cukry: 3,06 , Tłuszcz ogółem: 27,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,54 , Białko: 28,95 , Błonnik: 6,78 , Sól: 2,91

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 474,58	kcal
Węglowodny przyswajalne	291,02	g
Cukry (glukoza)	8,28	g
Cukry (fruktoza)	12,42	g
Cukry (sacharoza)	26,98	g
Tłuszcze (nasycone)	42,64	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,37	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,40	g
Białko	116,73	g
Błonnik	36,92	g
Sól	8,42	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham + pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko

mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 489,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,24 , Cukry: 2,16 , Tłuszcz ogółem: 15,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,99 , Białko: 25,74 , Błonnik: 9,04 , Sól: 3,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 767,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,9 , Cukry: 6,52 , Tłuszcz ogółem: 12,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,38 , Białko: 51,04 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Graham+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 582,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,59 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 6,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,19 , Białko: 17,53 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 002,69	kcal
Węglowodny przyswajalne	249,49	g
Cukry (glukoza)	8,53	g
Cukry (fruktoza)	12,82	g
Cukry (sacharoza)	24,10	g
Tłuszcze (nasycone)	16,65	g
Tłuszcze (jednonasycone)	11,43	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,16	g
Białko	96,21	g
Błonnik	32,05	g
Sól	6,33	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru, Wek+ pasta z makreli+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 885,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,07 , Cukry: 5,05 , Tłuszcz ogółem: 37,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,18 , Białko: 35,7 , Błonnik: 5,42 , Sól: 3,61

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Mandarynki

Wartość energetyczna: 157,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,25 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 2,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,82 , Białko: 7,35 , Błonnik: 2,85 , Sól: ,24

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z białych warzyw - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pierogi leniwe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 750,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,32 , Cukry: 6,51 , Tłuszcz ogółem: 12,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,37 , Białko: 50,54 , Błonnik: 6,48 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,58 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,55 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 696,67	kcal
Węglowodny przyswajalne	292,72	g
Cukry (glukoza)	5,73	g
Cukry (fruktoza)	7,22	g
Cukry (sacharoza)	19,18	g
Tłuszcze (nasycone)	36,89	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,03	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,72	g
Białko	130,13	g
Błonnik	18,03	g
Sól	6,43	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+kielbasa drobiowa+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 641,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,61 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 11,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,23 , Białko: 32,79 , Błonnik: 4 , Sól: 2,24

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 749,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,49 , Cukry: 23,16 , Tłuszcz ogółem: 10,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,32 , Białko: 37,68 , Błonnik: 15,13 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajo+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 492,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,24 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 12,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,11 , Białko: 22,84 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 219,98	kcal
Węglowodny przyswajalne	330,07	g
Cukry (glukoza)	11,61	g
Cukry (fruktoza)	21,03	g
Cukry (sacharoza)	22,83	g
Tłuszcze (nasycone)	16,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,20	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,22	g
Białko	100,84	g
Błonnik	26,76	g
Sól	4,88	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+masło+kielbasa+cebula+musztarda+sał - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 660,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 74,16 , Cukry: 2,68 , Tłuszcz ogółem: 23,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,46 , Białko: 29,86 , Błonnik: 8,16 , Sól: 3,28

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy

OBIAD

Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kompot bez cukru, wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 865,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,08 , Cukry: 23,17 , Tłuszcz ogółem: 21,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,07 , Białko: 38,19 , Błonnik: 15,25 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ jajko+ogórki kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 669,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,62 , Cukry: 4,2 , Tłuszcz ogółem: 22,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,61 , Białko: 24,67 , Błonnik: 8 , Sól: 2,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 544,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	333,88	g
Cukry (glukoza)	9,23	g
Cukry (fruktoza)	19,38	g
Cukry (sacharoza)	23,22	g
Tłuszcze (nasycone)	32,38	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,94	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,77	g
Białko	100,54	g
Błonnik	35,90	g
Sól	6,93	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+parówka+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 627,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,08 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 33,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,83 , Białko: 15,91 , Błonnik: 3,34 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 749,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,49 , Cukry: 23,16 , Tłuszcz ogółem: 10,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,32 , Białko: 37,68 , Błonnik: 15,13 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajo+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 567,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,31 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,58 , Białko: 22,91 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 280,76	kcal
Węglowodny przyswajalne	293,61	g
Cukry (glukoza)	11,61	g
Cukry (fruktoza)	21,03	g
Cukry (sacharoza)	22,17	g
Tłuszcze (nasycone)	32,97	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,69	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,03	g
Białko	84,03	g
Błonnik	26,10	g
Sól	4,81	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem (bezglutenowa) - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 168,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 28,73 , Cukry: 4,09 , Tłuszcz ogółem: 1,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,69 , Białko: 8,36 , Błonnik: 2,54 , Sól: ,31

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	243,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	43,88	g
Cukry (glukoza)	4,44	g
Cukry (fruktoza)	9,78	g
Cukry (sacharoza)	4,43	g
Tłuszcze (nasycone)	0,75	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,41	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,43	g
Białko	8,96	g
Błonnik	5,54	g
Sól	0,32	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ parówka+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 520,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,26 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 23,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,17 , Białko: 15,66 , Błonnik: 3,35 , Sól: 2,57

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 341,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,75 , Cukry: 15,43 , Tłuszcz ogółem: 23,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 7 , Błonnik: 5,6 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, zupa pomidorowa z ryżem (bezmiel) - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 820,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,53 , Cukry: 23,13 , Tłuszcz ogółem: 20,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,39 , Białko: 35,16 , Błonnik: 14,98 , Sól: ,84

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 450,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,86 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 9,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,97 , Białko: 16,93 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,31

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 394,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	301,98	g
Cukry (glukoza)	11,61	g
Cukry (fruktoza)	21,03	g
Cukry (sacharoza)	35,16	g
Tłuszcze (nasycone)	20,37	g
Tłuszcze (jednonasycone)	34,75	g
Tłuszcze (wielonasycone)	28,01	g
Białko	81,68	g
Błonnik	28,56	g
Sól	5,04	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Graham+kiełbasa drobiowa+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 740,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,75 , Cukry: 4,02 , Tłuszcz ogółem: 21,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,95 , Białko: 35 , Błonnik: 9,88 , Sól: 2,51

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), ziemniaki gotowane, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 702,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,49 , Cukry: 22,65 , Tłuszcz ogółem: 10,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 , Białko: 31,1 , Błonnik: 14,96 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), graham+ jajo+ pomidor+

sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 550,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,27 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,87 , Białko: 24,87 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 331,06	kcal
Węglowodny przyswajalne	321,25	g
Cukry (glukoza)	11,44	g
Cukry (fruktoza)	20,88	g
Cukry (sacharoza)	19,56	g
Tłuszcze (nasycone)	28,36	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,46	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,40	g
Białko	98,50	g
Błonnik	38,35	g
Sól	5,30	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+serek śmietankowy+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 943,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,82 , Cukry: 18,06 , Tłuszcz ogółem: 18,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,26 , Białko: 27,81 , Błonnik: 4 , Sól: 2,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą i ziemniakami - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 851,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 157,71 , Cukry: 14,34 , Tłuszcz ogółem: 7,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,99 , Białko: 31,37 , Błonnik: 21,12 , Sól: ,19

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

wek+jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 567,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,31 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,58 , Białko: 22,91 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 698,30	kcal
Węglowodny przyswajalne	393,57	g
Cukry (glukoza)	8,84	g
Cukry (fruktoza)	16,64	g
Cukry (sacharoza)	33,67	g
Tłuszcze (nasycone)	25,06	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,22	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,61	g

Białko	89,62 g
Błonnik	32,75 g
Sól	4,00 g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+parówka+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 758,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,93 , Cukry: 4,6 , Tłuszcz ogółem: 37,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,98 , Białko: 24,4 , Błonnik: 3,06 , Sól: 2,13

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 749,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,49 , Cukry: 23,16 , Tłuszcz ogółem: 10,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,32 , Białko: 37,68 , Błonnik: 15,13 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajo+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 702,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,74 , Cukry: 4,96 , Tłuszcz ogółem: 24,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,74 , Białko: 31,64 , Błonnik: 3 , Sól: 1,39

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 546,78	kcal
Węglowodny przyswajalne	324,88	g
Cukry (glukoza)	11,45	g
Cukry (fruktoza)	20,83	g
Cukry (sacharoza)	21,93	g
Tłuszcze (nasycone)	39,28	g
Tłuszcze (jednonasycone)	32,10	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,44	g
Białko	101,25	g
Błonnik	25,54	g
Sól	4,72	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+parówka+ pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 883,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,73 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 39,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,45 , Białko: 28,12 , Błonnik: 4,06 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 749,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,49 , Cukry: 23,16 , Tłuszcz ogółem: 10,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,32 , Białko: 37,68 , Błonnik: 15,13 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajo+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 567,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,31 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,58 , Białko: 22,91 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 536,96	kcal
Węglowodny przyswajalne	331,26	g
Cukry (glukoza)	11,61	g
Cukry (fruktoza)	21,03	g
Cukry (sacharoza)	22,83	g
Tłuszcze (nasycone)	36,58	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,63	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,29	g
Białko	96,24	g
Błonnik	26,82	g
Sól	5,15	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Graham+ parówka+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 866,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,76 , Cukry: 4,02 , Tłuszcz ogółem: 36,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,71 , Białko: 30,22 , Błonnik: 9,94 , Sól: 2,77

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 749,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,49 , Cukry: 23,16 , Tłuszcz ogółem: 10,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,32 , Białko: 37,68 , Błonnik: 15,13 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ jajo+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 550,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,27 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,87 , Białko: 24,87 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 502,70	kcal
Węglowodny przyswajalne	323,25	g
Cukry (glukoza)	11,61	g
Cukry (fruktoza)	21,03	g
Cukry (sacharoza)	19,75	g
Tłuszcze (nasycone)	35,13	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,16	g
Białko	100,30	g
Błonnik	38,58	g
Sól	5,72	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+masło+kielbasa+cebula+musztarda - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 834,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,93 , Cukry: 2,26 , Tłuszcz ogółem: 29,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,04 , Białko: 41,35 , Błonnik: 8,94 , Sól: 3,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kompot bez cukru, wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 766,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,08 , Cukry: 23,17 , Tłuszcz ogółem: 10,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,34 , Białko: 38,19 , Błonnik: 15,25 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ jajko+ogórki kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 580,82 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,11 , Cukry: 3,12 , Tłuszcz ogółem: 22,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,56 , Białko: 24,15 , Błonnik: 8,06 , Sól: 2,22

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 530,48	kcal
Węglowodny przyswajalne	329,14	g

Cukry (glukoza)	9,23 g
Cukry (fruktoza)	19,38 g
Cukry (sacharoza)	21,72 g
Tłuszcze (nasycone)	35,16 g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,99 g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,96 g
Białko	111,52 g
Błonnik	36,74 g
Sól	6,83 g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+masło+kielbasa+cebula+musztarda - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 535,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,06 , Cukry: 1,54 , Tłuszcz ogółem: 22,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,37 , Białko: 26,78 , Błonnik: 6,94 , Sól: 2,86

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 270,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,07 , Cukry: 15,78 , Tłuszcz ogółem: 5,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 6,27 , Błonnik: 7,24 , Sól: ,67

OBIAD

Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kompot bez cukru, wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 766,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 115,08 , Cukry: 23,17 , Tłuszcz ogółem: 10,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,34 , Białko: 38,19 , Błonnik: 15,25 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ jajko+ogórki kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 534,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,65 , Cukry: 3,06 , Tłuszcz ogółem: 21,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,49 , Białko: 22,5 , Błonnik: 6,78 , Sól: 2

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 553,91	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,29	g
Cukry (glukoza)	10,18	g
Cukry (fruktoza)	20,48	g
Cukry (sacharoza)	21,40	g
Tłuszcze (nasycone)	37,34	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,59	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,73	g

Białko	106,13 g
Błonnik	41,99 g
Sól	7,39 g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+kiełbasa drobiowa+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 406,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,03 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,7 , Białko: 22,71 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 749,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,49 , Cukry: 23,16 , Tłuszcz ogółem: 10,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,32 , Białko: 37,68 , Błonnik: 15,13 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Graham+ jajo+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 420,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,36 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 11,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,99 , Białko: 18,93 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,61

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 788,20	kcal
Węglowodny przyswajalne	238,53	g
Cukry (glukoza)	11,61	g
Cukry (fruktoza)	21,03	g
Cukry (sacharoza)	11,80	g
Tłuszcze (nasycone)	12,08	g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,88	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,96	g
Białko	94,92	g
Błonnik	36,45	g
Sól	4,72	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+parówka+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 844,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,69 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 35,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,63 , Białko: 28,08 , Błonnik: 4,06 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 211,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,65 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 15,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,07

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), wątróbka drobiowa z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Surówka z marchwi i jabłka 200 g

Wartość energetyczna: 749,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,49 , Cukry: 23,16 , Tłuszcz ogółem: 10,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,32 , Białko: 37,68 , Błonnik: 15,13 , Sól: ,88

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajo+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 567,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,31 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 20,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,58 , Białko: 22,91 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 634,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	335,72	g
Cukry (glukoza)	11,61	g
Cukry (fruktoza)	21,03	g
Cukry (sacharoza)	22,83	g
Tłuszcze (nasycone)	33,76	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,23	g
Białko	111,20	g
Błonnik	26,82	g
Sól	5,21	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 626,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,5 , Cukry: 5,65 , Tłuszcz ogółem: 11,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,26 , Białko: 31,74 , Błonnik: 5,18 , Sól: 2,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 686,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 9,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 , Białko: 48,81 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 546,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,49 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 30,58 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 030,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	288,87	g
Cukry (glukoza)	10,67	g
Cukry (fruktoza)	21,15	g
Cukry (sacharoza)	29,83	g
Tłuszcze (nasycone)	11,59	g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,71	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,95	g
Białko	112,72	g
Błonnik	28,74	g
Sól	4,76	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ kielbasa żywiecka+ogórek+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 569,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,54 , Cukry: 3,14 , Tłuszcz ogółem: 22,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,3 , Białko: 19,04 , Błonnik: 8,44 , Sól: 3,03

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak opiekany z ziemniakami, Fasola szparagowa, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 824,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 23,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,33 , Białko: 50,37 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,91

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Chleb mieszany+ serek homogen+ ogórek kons+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 724,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,87 , Cukry: 4,2 , Tłuszcz ogółem: 17,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,81 , Białko: 32,4 , Błonnik: 8,04 , Sól: 2,29

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 288,74	kcal
Węglowodny przyswajalne	289,28	g
Cukry (glukoza)	8,97	g
Cukry (fruktoza)	18,85	g
Cukry (sacharoza)	30,26	g
Tłuszcze (nasycone)	27,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,35	g
Białko	103,41	g
Błonnik	36,72	g
Sól	6,39	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa żywiecka+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 501,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,57 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 24,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,98 , Białko: 16,77 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Fasola szparagowa, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 686,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 9,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 , Białko: 48,81 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ pomidor+ rukola

- w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 681,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,85 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,83 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 041,16	kcal
Węglowodny przyswajalne	290,29	g
Cukry (glukoza)	10,67	g
Cukry (fruktoza)	21,15	g
Cukry (sacharoza)	30,08	g
Tłuszcze (nasycone)	25,52	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,81	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,16	g
Białko	83,01	g
Błonnik	26,88	g
Sól	4,80	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Wek+ kiełbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 439,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,96 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 12,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,77 , Białko: 16,67 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 341,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,75 , Cukry: 15,43 , Tłuszcz ogółem: 23,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 7 , Błonnik: 5,6 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół z ryżem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 753,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,98 , Cukry: 16,62 , Tłuszcz ogółem: 9,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,87 , Białko: 49,56 , Błonnik: 13,32 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+miód+pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 527,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,36 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,11

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 158,15	kcal
Węglowodny przyswajalne	326,84	g
Cukry (glukoza)	10,67	g
Cukry (fruktoza)	21,15	g
Cukry (sacharoza)	55,63	g
Tłuszcze (nasycone)	9,55	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,67	g
Tłuszcze (wielonasycone)	24,15	g
Białko	84,04	g
Błonnik	29,96	g
Sól	4,66	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 721,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,57 , Cukry: 4,11 , Tłuszcz ogółem: 21,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,75 , Białko: 33,8 , Błonnik: 11,06 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Kurczak gotowany z ziemniakami, Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 748,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,43 , Cukry: 16,32 , Tłuszcz ogółem: 11,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,51 , Białko: 46,65 , Błonnik: 13,9 , Sól: ,7

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 658,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,6 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 30,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 299,89	kcal
Węglowodny przyswajalne	299,54	g
Cukry (glukoza)	10,56	g
Cukry (fruktoza)	21,06	g
Cukry (sacharoza)	28,23	g
Tłuszcze (nasycone)	27,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,45	g
Białko	112,73	g
Błonnik	35,68	g
Sól	4,87	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Wek+ dżem+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 886,73 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 143,05 , Cukry: 55,15 , Tłuszcz ogółem: 22,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,07 , Białko: 22,34 , Błonnik: 5,98 , Sól: 1,45

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 20,2 , Cukry: 19,4 , Tłuszcz ogółem: ,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 , Białko: ,8 , Błonnik: 4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krupnik z jarzyną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Fasola szparagowa, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 722,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,99 , Cukry: 18,46 , Tłuszcz ogółem: 20,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,66 , Białko: 16,02 , Błonnik: 16,5 , Sól: ,27

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Wek+ awokado+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 691,44 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,19 , Cukry: 5,76 , Tłuszcz ogółem: 34,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 17,68 , Błonnik: 6,62 , Sól: 1,27

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 496,47	kcal
Węglowodny przyswajalne	361,23	g
Cukry (glukoza)	23,95	g
Cukry (fruktoza)	36,45	g
Cukry (sacharoza)	57,96	g
Tłuszcze (nasycone)	28,18	g
Tłuszcze (jednonasycone)	37,81	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,68	g
Białko	57,84	g
Błonnik	37,50	g
Sól	3,14	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa żywiecka+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 632,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,57 , Cukry: 4,69 , Tłuszcz ogółem: 28,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,21 , Białko: 25,33 , Błonnik: 4,14 , Sól: 2,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 686,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 9,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 , Białko: 48,81 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w

tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 789,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,6 , Cukry: 5,05 , Tłuszcz ogółem: 23,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,75 , Białko: 39,24 , Błonnik: 4,14 , Sól: 1,24

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 279,96	kcal
Węglowodny przyswajalne	281,05	g
Cukry (glukoza)	10,51	g
Cukry (fruktoza)	20,95	g
Cukry (sacharoza)	29,02	g
Tłuszcze (nasycone)	31,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,23	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,02	g
Białko	114,97	g
Błonnik	28,52	g
Sól	4,73	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa żywiecka+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 755,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,91 , Cukry: 5,65 , Tłuszcz ogółem: 30,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,66 , Białko: 29,04 , Błonnik: 5,18 , Sól: 2,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 686,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 9,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 , Białko: 48,81 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 658,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,6 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 30,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 271,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	290,38	g
Cukry (glukoza)	10,67	g
Cukry (fruktoza)	21,15	g
Cukry (sacharoza)	29,83	g
Tłuszcze (nasycone)	29,20	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,75	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,64	g

Białko	110,13 g
Błonnik	28,74 g
Sól	5,19 g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kielbasa żywiecka+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 738,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,87 , Cukry: 4,11 , Tłuszcz ogółem: 28,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,95 , Białko: 31 , Błonnik: 11,06 , Sól: 3,14

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 686,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 9,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 , Białko: 48,81 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek homogenizowany+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 642,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,56 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 32,64 , Błonnik: 9,2 , Sól: 1,6

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 238,07	kcal
Węglowodny przyswajalne	282,30	g
Cukry (glukoza)	10,67	g
Cukry (fruktoza)	21,15	g
Cukry (sacharoza)	26,75	g
Tłuszcze (nasycone)	27,77	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,94	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,52	g
Białko	114,05	g
Błonnik	40,50	g
Sól	5,79	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa żywiecka+ogórek+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 733,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,37 , Cukry: 2,81 , Tłuszcz ogółem: 28,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,93 , Białko: 30,8 , Błonnik: 10,36 , Sól: 3,15

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak opiekany z ziemniakami, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 824,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 23,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,33 , Białko: 50,37 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,91

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Chleb graham+ serek homogen+ ogórek kons+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 635,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,36 , Cukry: 3,12 , Tłuszcz ogółem: 17,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,76 , Białko: 31,89 , Błonnik: 8,1 , Sól: 2,06

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 364,02	kcal
Węglowodany przyswajalne	281,60	g
Cukry (glukoza)	8,97	g
Cukry (fruktoza)	18,85	g
Cukry (sacharoza)	28,85	g
Tłuszcze (nasycone)	31,14	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,69	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,60	g
Białko	114,66	g
Błonnik	38,70	g
Sól	6,28	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ kielbasa żywiecka+ogórek+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 433,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,57 , Cukry: 2 , Tłuszcz ogółem: 21,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,18 , Białko: 16,87 , Błonnik: 7,22 , Sól: 2,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak opiekany z ziemniakami, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 824,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 23,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,33 , Białko: 50,37 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,91

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Chleb graham+ serek homogen+ ogórek kons+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 588,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,9 , Cukry: 3,06 , Tłuszcz ogółem: 16,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,69 , Białko: 30,23 , Błonnik: 6,82 , Sól: 1,85

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 386,61	kcal
Węglowodny przyswajalne	282,82	g
Cukry (glukoza)	9,92	g
Cukry (fruktoza)	19,95	g
Cukry (sacharoza)	28,44	g
Tłuszcze (nasycone)	33,23	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,15	g
Białko	109,90	g
Błonnik	42,81	g
Sól	6,83	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham + kielbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 393,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,16 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 21,46 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,37

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Fasola szparagowa, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 686,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 9,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 , Białko: 48,81 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Wek+ serek homogenizowany+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 491,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,65 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 8,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,9 , Białko: 24,7 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,16

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 742,53	kcal
Węglowodny przyswajalne	240,68	g
Cukry (glukoza)	10,67	g
Cukry (fruktoza)	21,15	g
Cukry (sacharoza)	27,18	g
Tłuszcze (nasycone)	10,52	g
Tłuszcze (jednonasycone)	8,46	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,42	g
Białko	96,57	g
Błonnik	32,76	g
Sól	4,58	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek + kielbasa żywiecka+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 755,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,91 , Cukry: 5,65 , Tłuszcz ogółem: 30,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,66 , Białko: 29,04 , Błonnik: 5,18 , Sól: 2,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami, Buraczki duszone - w tym alergeny (Gluten), Fasola szparagowa

Wartość energetyczna: 686,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,93 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 9,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 , Białko: 48,81 , Błonnik: 12,84 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 658,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,6 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 30,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 271,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	290,38	g
Cukry (glukoza)	10,67	g
Cukry (fruktoza)	21,15	g
Cukry (sacharoza)	29,83	g
Tłuszcze (nasycone)	29,20	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,75	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,64	g
Białko	110,13	g
Błonnik	28,74	g
Sól	5,19	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznicza ze szczymp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 692,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,22 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,47 , Białko: 34,06 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 771,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,84 , Cukry: 14,07 , Tłuszcz ogółem: 7,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,28 , Białko: 36,04 , Błonnik: 13,93 , Sól: ,91

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kiełbasa zielonogorska+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 517,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,56 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 16,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,2 , Białko: 28,66 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 149,27	kcal
Węglowodny przyswajalne	327,13	g
Cukry (glukoza)	8,85	g
Cukry (fruktoza)	11,73	g
Cukry (sacharoza)	33,38	g
Tłuszcze (nasycone)	21,00	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,83	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,65	g
Białko	99,89	g
Błonnik	24,74	g
Sól	4,78	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ jajecznicza ze szczypiorkiem+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 610,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,38 , Cukry: 1,69 , Tłuszcz ogółem: 21,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,37 , Białko: 22,71 , Błonnik: 8,02 , Sól: 1,92

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba smażona+ziemniaki+surówka z kapusty pekińskie - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 1 020,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 136,89 , Cukry: 15,59 , Tłuszcz ogółem: 28,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,83 , Białko: 38,5 , Błonnik: 18,41 , Sól: 1,1

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ kiełbasa zielonogórska+papryka+ruk - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 634,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,87 , Cukry: 4,3 , Tłuszcz ogółem: 23,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,86 , Białko: 23,9 , Błonnik: 8,94 , Sól: 2,7

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 432,58	kcal
Węglowodny przyswajalne	332,65	g
Cukry (glukoza)	8,90	g
Cukry (fruktoza)	11,52	g
Cukry (sacharoza)	32,55	g
Tłuszcze (nasycone)	33,11	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,44	g
Białko	86,26	g
Błonnik	39,23	g
Sól	5,77	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szcyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 547,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,37 , Cukry: 2,61 , Tłuszcz ogółem: 23,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,06 , Białko: 21,35 , Błonnik: 2,87 , Sól: 1,4

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 839,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,84 , Cukry: 14,07 , Tłuszcz ogółem: 14,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,86 , Białko: 36,16 , Błonnik: 13,93 , Sól: ,92

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kiełbasa zielonogorska+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 650,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,66 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 31,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,57 , Białko: 28,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 203,95	kcal
Węglowodny przyswajalne	290,38	g
Cukry (glukoza)	8,85	g
Cukry (fruktoza)	11,73	g
Cukry (sacharoza)	32,75	g
Tłuszcze (nasycone)	37,54	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,13	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,75	g
Białko	87,46	g
Błonnik	23,99	g
Sól	4,45	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 350,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,06 , Cukry: 1,89 , Tłuszcz ogółem: 8,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,8 , Białko: 8,4 , Błonnik: 4,54 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	417,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	70,01	g
Cukry (glukoza)	2,85	g
Cukry (fruktoza)	2,36	g
Cukry (sacharoza)	10,49	g
Tłuszcze (nasycone)	2,83	g
Tłuszcze (jednonasycone)	4,71	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,82	g
Białko	9,30	g
Błonnik	7,39	g
Sól	0,31	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ jajecznica ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 426,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,8 , Cukry: 2,15 , Tłuszcz ogółem: 11,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,82 , Białko: 20,14 , Błonnik: 2,2 , Sól: 1,39

DRUGIE ŚNIADANIE

Rodzyunki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa), Mandarynki

Wartość energetyczna: 210,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,3 , Cukry: 14,35 , Tłuszcz ogółem: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,11 , Białko: 2,05 , Błonnik: 6,1 , Sól: ,03

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 944,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 139,81 , Cukry: 13,52 , Tłuszcz ogółem: 22,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,78 , Białko: 34,37 , Błonnik: 13,52 , Sól: ,86

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 409,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,4 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 10,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,17 , Białko: 15,43 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,05

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 089,12	kcal
Węglowodny przyswajalne	336,88	g
Cukry (glukoza)	8,50	g
Cukry (fruktoza)	11,37	g
Cukry (sacharoza)	45,13	g
Tłuszcze (nasycone)	15,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,34	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,42	g
Białko	72,23	g
Błonnik	26,11	g
Sól	4,37	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+jajecznicza ze szczymp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 788,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,28 , Cukry: 1,7 , Tłuszcz ogółem: 27,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,97 , Białko: 36,12 , Błonnik: 9,5 , Sól: 2,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 783,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,84 , Cukry: 14,07 , Tłuszcz ogółem: 10,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,48 , Białko: 32,44 , Błonnik: 13,93 , Sól: ,7

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kiełbasa zielonogorska+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 650,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,66 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 31,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,57 , Białko: 28,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 426,30	kcal
Węglowodany przyswajalne	304,23	g
Cukry (glukoza)	7,85	g
Cukry (fruktoza)	9,03	g
Cukry (sacharoza)	17,95	g
Tłuszcze (nasycone)	39,05	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,32	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,70	g
Białko	113,27	g
Błonnik	29,60	g
Sól	4,89	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 805,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,33 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 29,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,68 , Białko: 34,16 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kotlety sojowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 854,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 135,21 , Cukry: 14,2 , Tłuszcz ogółem: 18,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,69 , Białko: 26,2 , Błonnik: 17,96 , Sól: ,4

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Wek+ papryka +pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 538,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,4 , Cukry: 7,56 , Tłuszcz ogółem: 19,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,57 , Białko: 16,33 , Błonnik: 5,62 , Sól: 1,24

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 295,79	kcal
Węglowodny przyswajalne	330,65	g
Cukry (glukoza)	9,60	g
Cukry (fruktoza)	12,67	g
Cukry (sacharoza)	33,37	g
Tłuszcze (nasycone)	28,81	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,53	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,94	g
Białko	67,83	g
Błonnik	27,57	g
Sól	3,38	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ jajko+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 630,02 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,3 , Cukry: 1,77 , Tłuszcz ogółem: 25,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,3 , Białko: 25,47 , Błonnik: 1,83 , Sól: 1,23

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 772,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 127,47 , Cukry: 12,2 , Tłuszcz ogółem: 9,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,47 , Białko: 34,89 , Błonnik: 12,02 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 763,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,8 , Cukry: 4,93 , Tłuszcz ogółem: 35,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,63 , Białko: 36,2 , Błonnik: 3,03 , Sól: 2,04

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 339,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,29	g
Cukry (glukoza)	8,11	g
Cukry (fruktoza)	16,67	g
Cukry (sacharoza)	26,27	g
Tłuszcze (nasycone)	42,47	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,60	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,49	g
Białko	97,40	g
Błonnik	20,90	g
Sól	4,16	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 805,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,33 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 29,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,68 , Białko: 34,16 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 839,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,84 , Cukry: 14,07 , Tłuszcz ogółem: 14,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,86 , Białko: 36,16 , Błonnik: 13,93 , Sól: ,92

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kiełbasa zielonogorska+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 650,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,66 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 31,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,57 , Białko: 28,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	Jm.
Wartość energetyczna kcal	2 461,35	kcal
Węglowodny przyswajalne	327,34	g
Cukry (glukoza)	8,85	g
Cukry (fruktoza)	11,73	g
Cukry (sacharoza)	33,38	g
Tłuszcze (nasycone)	41,16	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,06	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,10	g
Białko	100,27	g
Błonnik	24,74	g
Sól	4,79	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 788,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,28 , Cukry: 1,7 , Tłuszcz ogółem: 27,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,97 , Białko: 36,12 , Błonnik: 9,5 , Sól: 2,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 839,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,84 , Cukry: 14,07 , Tłuszcz ogółem: 14,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,86 , Białko: 36,16 , Błonnik: 13,93 , Sól: ,92

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa zielonogórska +pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 630,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,71 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 29,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,67 , Białko: 31,68 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,37

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 424,73	kcal
Węglowodny przyswajalne	319,36	g
Cukry (glukoza)	8,85	g
Cukry (fruktoza)	11,73	g
Cukry (sacharoza)	30,30	g
Tłuszcze (nasycone)	39,55	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,96	g
Białko	105,10	g
Błonnik	36,50	g
Sól	5,37	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ jajecznica ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 778,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,83 , Cukry: 1,24 , Tłuszcz ogółem: 27,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,94 , Białko: 35,01 , Błonnik: 8,83 , Sól: 2,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba smażona+ziemniaki+surówka z kapusty pekińskiej - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 868,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 133,79 , Cukry: 15,57 , Tłuszcz ogółem: 14,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,72 , Białko: 37,93 , Błonnik: 18,32 , Sól: 1,09

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy

Kolacja

Kawa zbozowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Bialko mleka krowiego), Chleb graham+ kielbasa zielonogorska+ papryka+ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Bialko sojowe, Bialko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartosc energetyczna: 545,62 kcal. , Weglowodany przyswajalne: 63,35 , Cukry: 3,22 , Tluszcz ogolem: 23,44 w tym nasycone kwasy tluszczowe 16,8 , Bialko: 23,39 , Bionnik: 9 , Sól: 2,47

Dobowa suma wartosci odzywczych	Ilosc	jm.
Wartosc energetyczna kcal	2 360,07	kcal
Weglowodny przyswajalne	323,49	g
Cukry (glukoza)	8,90	g
Cukry (fruktoza)	11,52	g
Cukry (sacharoza)	31,00	g
Tluszcz (nasycone)	35,52	g
Tluszcz (jednonasycone)	22,06	g
Tluszcz (wielonasycone)	7,65	g
Bialko	97,48	g
Bionnik	40,01	g
Sól	5,65	g

Dieta: 6/K Z ogr. weglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ jajecznicza ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Bialko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartosc energetyczna: 475,27 kcal. , Weglowodany przyswajalne: 43,41 , Cukry: ,55 , Tluszcz ogolem: 20,87 w tym nasycone kwasy tluszczowe 11,25 , Bialko: 20,54 , Bionnik: 6,8 , Sól: 1,48

DRUGIE ŚNIADANIE

graham 60 g+ maslo+ ogorek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Bialko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Mandarynki

Wartosc energetyczna: 250,5 kcal. , Weglowodany przyswajalne: 40,57 , Cukry: 14,73 , Tluszcz ogolem: 5,12 w tym nasycone kwasy tluszczowe 2,98 , Bialko: 6,27 , Bionnik: 6,94 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Bialko mleka krowiego, Seler), Ryba smazona+ziemniaki+surówka z kapusty pekińskie - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Bialko mleka krowiego)

Wartosc energetyczna: 868,87 kcal. , Weglowodany przyswajalne: 133,79 , Cukry: 15,57 , Tluszcz ogolem: 14,47 w tym nasycone kwasy tluszczowe 3,72 , Bialko: 37,93 , Bionnik: 18,32 , Sól: 1,09

PODWIECZOREK

Kisiel i jablko

Wartosc energetyczna: 99,2 kcal. , Weglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tluszcz ogolem: ,07 w tym nasycone kwasy tluszczowe ,02 , Bialko: ,24 , Bionnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbozowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Bialko mleka krowiego), Chleb graham+ kielbasa zielonogorska+ papryka+ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Bialko sojowe, Bialko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartosc energetyczna: 499,4 kcal. , Weglowodany przyswajalne: 54,9 , Cukry: 3,16 , Tluszcz ogolem: 23,09 w tym nasycone kwasy tluszczowe 16,74 , Bialko: 21,73 , Bionnik: 7,72 , Sól: 2,25

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ maslo+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Bialko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 378,74	kcal
Węglowodny przyswajalne	323,09	g
Cukry (glukoza)	9,85	g
Cukry (fruktoza)	12,62	g
Cukry (sacharoza)	30,71	g
Tłuszcze (nasycone)	37,67	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,67	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,33	g
Białko	92,18	g
Błonnik	45,23	g
Sól	6,20	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 414,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,08 , Cukry: 1,07 , Tłuszcz ogółem: 11,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,97 , Białko: 19,49 , Błonnik: 8,75 , Sól: 1,59

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 738,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 124,1 , Cukry: 14,03 , Tłuszcz ogółem: 7,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,97 , Białko: 34,83 , Błonnik: 13,77 , Sól: ,9

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

graham+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 450,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,77 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 15,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,61 , Białko: 25,67 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,22

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 769,40	kcal
Węglowodny przyswajalne	267,46	g
Cukry (glukoza)	8,85	g
Cukry (fruktoza)	11,73	g
Cukry (sacharoza)	29,27	g
Tłuszcze (nasycone)	18,60	g
Tłuszcze (jednonasycone)	9,62	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,88	g
Białko	81,13	g

Błonnik	35,59	g
Sól	4,75	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 805,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,33 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 29,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,68 , Białko: 34,16 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 839,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,84 , Cukry: 14,07 , Tłuszcz ogółem: 14,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,86 , Białko: 36,16 , Błonnik: 13,93 , Sól: ,92

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kielbasa zielonogorska+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 650,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,66 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 31,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,57 , Białko: 28,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 461,35	kcal
Węglowodny przyswajalne	327,34	g
Cukry (glukoza)	8,85	g
Cukry (fruktoza)	11,73	g
Cukry (sacharoza)	33,38	g
Tłuszcze (nasycone)	41,16	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,06	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,10	g
Białko	100,27	g
Błonnik	24,74	g
Sól	4,79	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 618,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,45 , Cukry: 4,76 , Tłuszcz ogółem: 12,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,23 , Białko: 30,75 , Błonnik: 4,93 , Sól: 2,4

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 754,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,51 , Cukry: 21,96 , Tłuszcz ogółem: 9,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,44 , Białko: 42,45 , Błonnik: 13,73 , Sól: ,71

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek + twarożek z ziołami+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 487,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,48 , Cukry: 2,46 , Tłuszcz ogółem: 8,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,54 , Białko: 34,24 , Błonnik: 2,08 , Sól: 1,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 206,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	336,45	g
Cukry (glukoza)	9,82	g
Cukry (fruktoza)	11,26	g
Cukry (sacharoza)	45,95	g
Tłuszcze (nasycone)	15,37	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,20	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,56	g
Białko	117,50	g
Błonnik	23,33	g
Sól	4,72	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ pieczeń rzymska+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 676,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,4 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 22,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,55 , Białko: 22,18 , Błonnik: 9 , Sól: 1,86

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ogórkowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Bitki wieprzowe - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka colesław - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 812,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,2 , Cukry: 15,65 , Tłuszcz ogółem: 20,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 41,24 , Błonnik: 13,72 , Sól: 1,43

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ twarożek z ziołami+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 671,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,06 , Cukry: 2 , Tłuszcz ogółem: 17,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,09 , Białko: 36,82 , Błonnik: 7,9 , Sól: 1,85

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 554,95	kcal
Węglowodny przyswajalne	349,56	g
Cukry (glukoza)	14,80	g
Cukry (fruktoza)	14,56	g
Cukry (sacharoza)	39,23	g
Tłuszcze (nasycone)	28,25	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,65	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,38	g
Białko	110,79	g
Błonnik	34,06	g
Sól	5,44	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 473,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,71 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 17,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,76 , Białko: 18,89 , Błonnik: 2,68 , Sól: 2,06

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 754,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,51 , Cukry: 21,96 , Tłuszcz ogółem: 9,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,44 , Białko: 42,45 , Błonnik: 13,73 , Sól: ,71

PODWIECZOREK

Galaretką owocowa, Banan

Wartość energetyczna: 345,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 75,7 , Cukry: 71,8 , Tłuszcz ogółem: ,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,21 , Białko: 6,5 , Błonnik: 4,3 , Sól: ,01

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek + jajko+ pomidor + sałata
- w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 604,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,34 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 24,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 22,94 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 323,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	345,96	g
Cukry (glukoza)	19,87	g
Cukry (fruktoza)	20,56	g
Cukry (sacharoza)	90,90	g
Tłuszcze (nasycone)	26,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,84	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,12	g
Białko	92,28	g
Błonnik	26,54	g
Sól	4,24	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa brokułowa z ryżem (bezgluten) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 195,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 35,38 , Cukry: 2,31 , Tłuszcz ogółem: 1,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,66 , Białko: 8,5 , Błonnik: 3,02 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	389,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	78,98	g
Cukry (glukoza)	9,50	g
Cukry (fruktoza)	8,02	g
Cukry (sacharoza)	23,20	g
Tłuszcze (nasycone)	0,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,43	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,33	g
Białko	10,50	g
Błonnik	6,42	g
Sól	0,31	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 420,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,55 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 5,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,57 , Białko: 19,23 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,07

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa brokułowa z makaronem (bezmiel) - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 736,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,07 , Cukry: 21,9 , Tłuszcz ogółem: 9,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,86 , Białko: 41,46 , Błonnik: 13,73 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Galaretko owocowa, Banan

Wartość energetyczna: 394,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,6 , Cukry: 81,4 , Tłuszcz ogółem: ,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,27 , Białko: 7 , Błonnik: 5,15 , Sól: ,01

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+ jajko+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 450,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,86 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 9,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,97 , Białko: 16,93 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,31

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 195,43	kcal
Węglowodny przyswajalne	383,68	g
Cukry (glukoza)	24,87	g
Cukry (fruktoza)	25,01	g
Cukry (sacharoza)	126,63	g
Tłuszcze (nasycone)	7,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,72	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,76	g
Białko	86,62	g
Błonnik	28,84	g
Sól	4,08	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 713,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,52 , Cukry: 3,22 , Tłuszcz ogółem: 21,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,73 , Białko: 32,82 , Błonnik: 10,81 , Sól: 2,7

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 739,82 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,51 , Cukry: 21,96 , Tłuszcz ogółem: 9,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,44 , Białko: 38,85 , Błonnik: 13,73 , Sól: ,5

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ twarożek z ziołami+

sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 582,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,55 , Cukry: ,92 , Tłuszcz ogółem: 17,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,03 , Białko: 36,3 , Błonnik: 7,96 , Sól: 1,62

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 382,42	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,59	g
Cukry (glukoza)	9,82	g
Cukry (fruktoza)	11,26	g
Cukry (sacharoza)	42,87	g
Tłuszcze (nasycone)	30,35	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,11	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,79	g
Białko	118,03	g
Błonnik	35,09	g
Sól	5,11	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ dżem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 762,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,45 , Cukry: 24,66 , Tłuszcz ogółem: 22,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,06 , Białko: 21,66 , Błonnik: 5,93 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kotlet z kalafiora - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 100 g, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 758,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 131,09 , Cukry: 22,24 , Tłuszcz ogółem: 10 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,29 , Białko: 22,28 , Błonnik: 19,79 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Wek+awokado+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 689,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,09 , Cukry: 5,76 , Tłuszcz ogółem: 34,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,32 , Białko: 17,45 , Błonnik: 6,58 , Sól: 1,27

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 454,83	kcal
Węglowodny przyswajalne	370,90	g
Cukry (glukoza)	20,75	g
Cukry (fruktoza)	23,75	g
Cukry (sacharoza)	54,55	g
Tłuszcze (nasycone)	27,87	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,14	g

Białko	63,12 g
Błonnik	35,87 g
Sól	3,33 g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 609,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,33 , Cukry: 3,8 , Tłuszcz ogółem: 22,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,99 , Białko: 27,38 , Błonnik: 3,93 , Sól: 2

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan- mus

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 754,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,51 , Cukry: 21,96 , Tłuszcz ogółem: 9,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,44 , Białko: 42,45 , Błonnik: 13,73 , Sól: ,71

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek + twarożek z ziołami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 736,19 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,22 , Cukry: 2,76 , Tłuszcz ogółem: 24,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,98 , Białko: 42,83 , Błonnik: 3,33 , Sól: 1,26

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 446,81	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,07	g
Cukry (glukoza)	9,66	g
Cukry (fruktoza)	11,06	g
Cukry (sacharoza)	45,65	g
Tłuszcze (nasycone)	34,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,54	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,34	g
Białko	122,72	g
Błonnik	23,58	g
Sól	4,26	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 730,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,56 , Cukry: 4,76 , Tłuszcz ogółem: 23,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,44 , Białko: 30,86 , Błonnik: 4,93 , Sól: 2,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 754,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,51 , Cukry: 21,96 , Tłuszcz ogółem: 9,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,44 , Białko: 42,45 , Błonnik: 13,73 , Sól: ,71

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek + twarożek z ziołami+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 599,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,59 , Cukry: 2,46 , Tłuszcz ogółem: 19,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,75 , Białko: 34,35 , Błonnik: 2,08 , Sól: 1,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 431,03	kcal
Węglowodny przyswajalne	336,66	g
Cukry (glukoza)	9,82	g
Cukry (fruktoza)	11,26	g
Cukry (sacharoza)	45,95	g
Tłuszcze (nasycone)	31,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,93	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,91	g
Białko	117,71	g
Błonnik	23,33	g
Sól	4,73	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 713,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,52 , Cukry: 3,22 , Tłuszcz ogółem: 21,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,73 , Białko: 32,82 , Błonnik: 10,81 , Sól: 2,7

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Buraczki z jabłkiem 200 g

Wartość energetyczna: 754,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,51 , Cukry: 21,96 , Tłuszcz ogółem: 9,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,44 , Białko: 42,45 , Błonnik: 13,73 , Sól: ,71

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ twarożek z ziołami+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 582,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,55 , Cukry: ,92 , Tłuszcz ogółem: 17,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,03 , Białko: 36,3 , Błonnik: 7,96 , Sól: 1,62

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 397,43	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,59	g
Cukry (glukoza)	9,82	g
Cukry (fruktoza)	11,26	g
Cukry (sacharoza)	42,87	g
Tłuszcze (nasycone)	30,35	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,11	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,79	g
Białko	121,63	g
Błonnik	35,09	g
Sól	5,32	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ pieczeń rzymska+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 842,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,02 , Cukry: 3,68 , Tłuszcz ogółem: 28,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,2 , Białko: 33,55 , Błonnik: 11,31 , Sól: 2,06

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ogórkowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Bitki wieprzowe - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka Colesław 200 g - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorzycza)

Wartość energetyczna: 816,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,72 , Cukry: 16,16 , Tłuszcz ogółem: 20,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,4 , Białko: 41,38 , Błonnik: 13,89 , Sól: 1,43

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ twarożek z ziołami+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 582,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,54 , Cukry: ,92 , Tłuszcz ogółem: 17,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,03 , Białko: 36,31 , Błonnik: 7,96 , Sól: 1,62

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 516,50	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,75	g

Cukry (glukoza)	9,17 g
Cukry (fruktoza)	15,41 g
Cukry (sacharoza)	19,78 g
Tłuszcze (nasycone)	31,67 g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,74 g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,72 g
Białko	120,40 g
Błonnik	36,20 g
Sól	5,41 g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ pieczeń rzymska+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 537,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,22 , Cukry: 2,36 , Tłuszcz ogółem: 22,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,47 , Białko: 19,64 , Błonnik: 7,78 , Sól: 1,58

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ogórkowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Bitki wieprzowe - w tym alergeny (Gluten), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka Colesław 200 g - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 816,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,72 , Cukry: 16,16 , Tłuszcz ogółem: 20,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,4 , Białko: 41,38 , Błonnik: 13,89 , Sól: 1,43

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ twarożek z ziołami+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 536,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,08 , Cukry: ,86 , Tłuszcz ogółem: 17,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,97 , Białko: 34,65 , Błonnik: 6,68 , Sól: 1,4

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 534,18	kcal
Węglowodny przyswajalne	316,96	g
Cukry (glukoza)	10,12	g
Cukry (fruktoza)	16,51	g
Cukry (sacharoza)	18,86	g
Tłuszcze (nasycone)	33,79	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,19	g
Tłuszcze (wielonasycone)	12,21	g
Białko	115,66	g

Błonnik	39,92 g
Sól	6,04 g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 381,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,59 , Cukry: 1,96 , Tłuszcz ogółem: 7,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,57 , Białko: 20,77 , Błonnik: 8,56 , Sól: 2,36

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka Colesław 200 g - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 778,77 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,44 , Cukry: 16,57 , Tłuszcz ogółem: 15,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,07 , Białko: 42,14 , Błonnik: 14,54 , Sól: ,74

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Graham+ twarożek z ziołami+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 490,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,67 , Cukry: ,56 , Tłuszcz ogółem: 14,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,89 , Białko: 30,39 , Błonnik: 7,96 , Sól: 1,48

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 816,18	kcal
Węglowodny przyswajalne	237,15	g
Cukry (glukoza)	9,24	g
Cukry (fruktoza)	15,61	g
Cukry (sacharoza)	10,30	g
Tłuszcze (nasycone)	18,38	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,35	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,99	g
Białko	100,36	g
Błonnik	34,06	g
Sól	4,82	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 730,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,56 , Cukry: 4,76 , Tłuszcz ogółem: 23,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,44 , Białko: 30,86 , Błonnik: 4,93 , Sól: 2,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka Coleslaw 200 g - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 795,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,02 , Cukry: 16,58 , Tłuszcz ogółem: 15,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,09 , Białko: 42,65 , Błonnik: 14,66 , Sól: ,74

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), węg + twarożek z ziołami+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 599,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,59 , Cukry: 2,46 , Tłuszcz ogółem: 19,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,75 , Białko: 34,35 , Błonnik: 2,08 , Sól: 1,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 472,13	kcal
Węglowodny przyswajalne	332,17	g
Cukry (glukoza)	12,84	g
Cukry (fruktoza)	13,06	g
Cukry (sacharoza)	35,75	g
Tłuszcze (nasycone)	32,43	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,30	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,93	g
Białko	117,91	g
Błonnik	24,26	g
Sól	4,75	g

Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 654,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,66 , Cukry: 5,79 , Tłuszcz ogółem: 14,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,07 , Białko: 29,79 , Błonnik: 7,52 , Sól: 1,7

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 793,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 39,24 , Błonnik: 13 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ kiełki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 459,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,63 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 9,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,71 , Białko: 24,86 , Błonnik: 3 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 066,00	kcal
Węglowodny przyswajalne	312,28	g
Cukry (glukoza)	7,53	g
Cukry (fruktoza)	9,01	g
Cukry (sacharoza)	23,83	g
Tłuszcze (nasycone)	15,85	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,88	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,47	g
Białko	100,34	g
Błonnik	26,82	g
Sól	4,71	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ ros - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 630,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 79,02 , Cukry: 4,62 , Tłuszcz ogółem: 22,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,12 , Białko: 18,7 , Błonnik: 11,28 , Sól: 1,97

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Fasolka po bretońsku z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 1 017,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 147,67 , Cukry: 12,84 , Tłuszcz ogółem: 17,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,57 , Białko: 51,59 , Błonnik: 23,18 , Sól: 2,19

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ kiełbasa krakowska+ogórek kons+kie - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 654,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,31 , Cukry: 4 , Tłuszcz ogółem: 21,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,41 , Białko: 23,89 , Błonnik: 7,72 , Sól: 3,63

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 461,40	kcal
Węglowodny przyswajalne	337,79	g
Cukry (glukoza)	6,14	g
Cukry (fruktoza)	7,47	g
Cukry (sacharoza)	25,25	g
Tłuszcze (nasycone)	29,44	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,79	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,34	g
Białko	100,62	g
Błonnik	45,47	g
Sól	7,97	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 558,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 61,55 , Cukry: 5,08 , Tłuszcz ogółem: 24,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,78 , Białko: 16,23 , Błonnik: 5,46 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 793,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 39,24 , Błonnik: 13 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+kielbasa krakowska+ pomidor+kielki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 588,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,04 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,11 , Białko: 22,17 , Błonnik: 3 , Sól: 2,64

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 107,36	kcal
Węglowodny przyswajalne	292,30	g
Cukry (glukoza)	8,53	g
Cukry (fruktoza)	11,71	g
Cukry (sacharoza)	33,41	g
Tłuszcze (nasycone)	28,66	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,92	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,58	g
Białko	78,77	g
Błonnik	25,32	g
Sól	4,75	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Barszcz biały z ziemniakami (bezglut) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 253,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 48,07 , Cukry: 1,87 , Tłuszcz ogółem: 1,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,11 , Białko: 8,35 , Błonnik: 4,5 , Sól: ,31

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	321,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	62,02	g
Cukry (glukoza)	2,85	g
Cukry (fruktoza)	2,36	g
Cukry (sacharoza)	10,47	g
Tłuszcze (nasycone)	1,14	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,63	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,28	g
Białko	9,25	g
Błonnik	7,35	g
Sól	0,31	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Wek+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 494,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,7 , Cukry: 17,54 , Tłuszcz ogółem: 13,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,52 , Białko: 15,95 , Błonnik: 5,46 , Sól: 1,43

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 547,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,67 , Cukry: 11,99 , Tłuszcz ogółem: 8,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,57 , Białko: 35,04 , Błonnik: 11,4 , Sól: ,6

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko, Orzechy

Wartość energetyczna: 432,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 29,32 , Cukry: 18,69 , Tłuszcz ogółem: 28,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,3 , Białko: 8,24 , Błonnik: 4,27 , Sól: ,05

Kolacja

Herbata z cukrem, wek+kiełbasa krakowska+pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 434,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,55 , Cukry: 17,2 , Tłuszcz ogółem: 9,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,76 , Białko: 16,15 , Błonnik: 3 , Sól: 2,5

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 975,59	kcal
Węglowodny przyswajalne	262,19	g
Cukry (glukoza)	8,53	g
Cukry (fruktoza)	11,71	g
Cukry (sacharoza)	58,98	g
Tłuszcze (nasycone)	12,18	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	27,55	g
Białko	76,28	g
Błonnik	26,98	g
Sól	4,58	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+pasta z jaj+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 786,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,6 , Cukry: 1,48 , Tłuszcz ogółem: 28,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,26 , Białko: 35,86 , Błonnik: 10,11 , Sól: 2,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 778,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 35,64 , Błonnik: 13 , Sól: ,41

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+kiełbasa drobiowa+pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 555,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,69 , Cukry: 3,52 , Tłuszcz ogółem: 18,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,2 , Białko: 26,92 , Błonnik: 8,88 , Sól: 2,51

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 278,72	kcal
Węglowodny przyswajalne	299,28	g
Cukry (glukoza)	6,36	g
Cukry (fruktoza)	7,94	g
Cukry (sacharoza)	20,22	g
Tłuszcze (nasycone)	32,53	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,33	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,02	g
Białko	104,87	g
Błonnik	35,28	g
Sól	5,14	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Wek+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 794,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,59 , Cukry: 5,95 , Tłuszcz ogółem: 31,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,88 , Białko: 26,1 , Błonnik: 7,53 , Sól: 1,69

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Potrawka wegetariańska z fasolką Jaś - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany, Barszcz biały z ziemniakami (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 827,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 155,33 , Cukry: 13,04 , Tłuszcz ogółem: 2,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 , Białko: 33,33 , Błonnik: 23,72 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Wek+ ogórek + pomidor+ kiełki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 529,44 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,39 , Cukry: 7,26 , Tłuszcz ogółem: 19,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,51 , Białko: 15,32 , Błonnik: 3,1 , Sól: 1,73

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 310,73	kcal
Węglowodny przyswajalne	345,11	g
Cukry (glukoza)	7,22	g
Cukry (fruktoza)	8,55	g
Cukry (sacharoza)	27,88	g
Tłuszcze (nasycone)	27,15	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,87	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,40	g

Białko	81,20 g
Błonnik	37,64 g
Sól	4,09 g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 702,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,33 , Cukry: 4,99 , Tłuszcz ogółem: 30,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,27 , Białko: 26,4 , Błonnik: 6,53 , Sól: 1,38

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 793,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 39,24 , Błonnik: 13 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+kiełbasa krakowska+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 737,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 79,53 , Cukry: 5,17 , Tłuszcz ogółem: 30,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,61 , Białko: 32,74 , Błonnik: 4,35 , Sól: 2,58

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 399,36	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,06	g
Cukry (glukoza)	7,90	g
Cukry (fruktoza)	14,91	g
Cukry (sacharoza)	17,62	g
Tłuszcze (nasycone)	36,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,48	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,75	g
Białko	104,52	g
Błonnik	27,32	g
Sól	4,77	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 824,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,97 , Cukry: 5,95 , Tłuszcz ogółem: 32,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,72 , Białko: 30 , Błonnik: 7,53 , Sól: 1,78

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 793,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 39,24 , Błonnik: 13 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+kielbasa krakowska+ pomidor+kielki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 588,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,04 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,11 , Białko: 22,17 , Błonnik: 3 , Sól: 2,64

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 365,46	kcal
Węglowodny przyswajalne	314,00	g
Cukry (glukoza)	7,53	g
Cukry (fruktoza)	9,01	g
Cukry (sacharoza)	23,99	g
Tłuszcze (nasycone)	33,90	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,31	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,70	g
Białko	97,85	g
Błonnik	26,82	g
Sól	5,23	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 654,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,66 , Cukry: 5,79 , Tłuszcz ogółem: 14,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,07 , Białko: 29,79 , Błonnik: 7,52 , Sól: 1,7

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 793,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 39,24 , Błonnik: 13 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ kielki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 459,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,63 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 9,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,71 , Białko: 24,86 , Błonnik: 3 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 066,00	kcal
Węglowodny przyswajalne	312,28	g
Cukry (glukoza)	7,53	g
Cukry (fruktoza)	9,01	g
Cukry (sacharoza)	23,83	g
Tłuszcze (nasycone)	15,85	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,88	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,47	g
Białko	100,34	g
Błonnik	26,82	g
Sól	4,71	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 807,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,93 , Cukry: 4,41 , Tłuszcz ogółem: 30,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,01 , Białko: 31,96 , Błonnik: 13,41 , Sól: 2,08

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 793,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 39,24 , Błonnik: 13 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+kiełbasa krakowska+ pomidor+kielki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 572,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,99 , Cukry: 3,52 , Tłuszcz ogółem: 21,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,4 , Białko: 24,13 , Błonnik: 8,88 , Sól: 2,94

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 331,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	305,92	g
Cukry (glukoza)	7,53	g

Cukry (fruktoza)	9,01 g
Cukry (sacharoza)	20,91 g
Tłuszcze (nasycone)	32,47 g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,49 g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,58 g
Białko	101,77 g
Błonnik	38,58 g
Sól	5,82 g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ ros - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 807,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,93 , Cukry: 4,41 , Tłuszcz ogółem: 30,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,01 , Białko: 31,96 , Błonnik: 13,41 , Sól: 2,08

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 793,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 39,24 , Błonnik: 13 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ kielbasa krakowska+ ogórek kons+kieł - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 565,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,79 , Cukry: 2,92 , Tłuszcz ogółem: 21,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,35 , Białko: 23,37 , Błonnik: 7,78 , Sól: 3,4

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 323,40	kcal
Węglowodny przyswajalne	303,16	g
Cukry (glukoza)	6,33	g
Cukry (fruktoza)	7,51	g
Cukry (sacharoza)	20,91	g
Tłuszcze (nasycone)	32,89	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,44	g
Białko	101,92	g
Błonnik	37,03	g
Sól	6,35	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ ros - w tym alergeny (Gluten, Jaja

(jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 495,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 49,05 , Cukry: 3,48 , Tłuszcz ogółem: 22,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10 , Białko: 16,53 , Błonnik: 10,06 , Sól: 1,52

DRUGIE ŚNIADANIE

graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Mandarynki

Wartość energetyczna: 250,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 40,57 , Cukry: 14,73 , Tłuszcz ogółem: 5,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 6,27 , Błonnik: 6,94 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 793,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 39,24 , Błonnik: 13 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ kielbasa krakowska+ ogórek kons+kiel - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 518,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,33 , Cukry: 2,86 , Tłuszcz ogółem: 21,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,28 , Białko: 21,72 , Błonnik: 6,5 , Sól: 3,19

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 333,68	kcal
Węglowodny przyswajalne	306,30	g
Cukry (glukoza)	7,28	g
Cukry (fruktoza)	8,61	g
Cukry (sacharoza)	20,38	g
Tłuszcze (nasycone)	34,72	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,57	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,42	g
Białko	95,66	g
Błonnik	40,93	g
Sól	6,90	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 408,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,24 , Cukry: 3,38 , Tłuszcz ogółem: 8,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,15 , Białko: 18,02 , Błonnik: 11,33 , Sól: 1,66

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler),
Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 782,85 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,04 , Cukry: 12,11 , Tłuszcz ogółem: 10,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,71 , Białko: 38,93 , Błonnik: 12,93 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Kolacja

Graham+kielbasa drobiowa+pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 388,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,74 , Cukry: 3,16 , Tłuszcz ogółem: 7,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 20,94 , Błonnik: 8,88 , Sól: 2,37

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 737,43	kcal
Węglowodny przyswajalne	257,27	g
Cukry (glukoza)	7,53	g
Cukry (fruktoza)	9,01	g
Cukry (sacharoza)	17,41	g
Tłuszcze (nasycone)	14,26	g
Tłuszcze (jednonasycone)	10,72	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,25	g
Białko	85,24	g
Błonnik	35,99	g
Sól	4,89	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+sałatka brokułowo-kalafiorowa+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 838,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,03 , Cukry: 5,95 , Tłuszcz ogółem: 33,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 , Białko: 31,25 , Błonnik: 7,53 , Sól: 1,82

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz biały z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler),
Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 793,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,19 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 10,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,72 , Białko: 39,24 , Błonnik: 13 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+kielbasa krakowska+

pomidor+kielki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 588,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,04 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,11 , Białko: 22,17 , Błonnik: 3 , Sól: 2,64

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 379,48	kcal
Węglowodny przyswajalne	314,06	g
Cukry (glukoza)	7,53	g
Cukry (fruktoza)	9,01	g
Cukry (sacharoza)	23,99	g
Tłuszcze (nasycone)	34,20	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,74	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,79	g
Białko	99,10	g
Błonnik	26,82	g
Sól	5,26	g

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził

**Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z jaj i ryb+ rozszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 772,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,57 , Cukry: 3,02 , Tłuszcz ogółem: 25,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,49 , Białko: 37,5 , Błonnik: 4,19 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 702,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,83 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 14,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,72 , Białko: 36,15 , Błonnik: 9,75 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ rozszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 655,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,9 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 21,56 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 301,43	kcal
Węglowodny przyswajalne	295,24	g
Cukry (glukoza)	10,55	g
Cukry (fruktoza)	20,45	g
Cukry (sacharoza)	23,88	g
Tłuszcze (nasycone)	17,63	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,55	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,96	g
Białko	96,81	g
Błonnik	24,62	g
Sól	4,94	g

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

Chleb mieszany+śledź w sosie pomid+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 595,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,25 , Cukry: 3,39 , Tłuszcz ogółem: 20,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,16 , Białko: 20,89 , Błonnik: 7,97 , Sól: 2,57

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kompot bez cukru, Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 774,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,83 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 22,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,25 , Białko: 36,15 , Błonnik: 9,75 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), chleb mieszany+ serek śmietankowy+ogórek kons+ ros - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 832,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,28 , Cukry: 4,2 , Tłuszcz ogółem: 17,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,81 , Białko: 23,39 , Błonnik: 8 , Sól: 2,83

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 385,88	kcal
Węglowodny przyswajalne	300,60	g
Cukry (glukoza)	9,13	g
Cukry (fruktoza)	20,07	g
Cukry (sacharoza)	25,29	g
Tłuszcze (nasycone)	27,34	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,64	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,40	g
Białko	82,32	g
Błonnik	33,27	g
Sól	6,34	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ pasta z jaj i ryb+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 631,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,33 , Cukry: 2,27 , Tłuszcz ogółem: 30,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,01 , Białko: 25,33 , Błonnik: 2,33 , Sól: 1,82

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 729,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,83 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 17,53 w tym nasycone kwasy

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ miód+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 681,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,15 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,72 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 212,81	kcal
Węglowodny przyswajalne	296,26	g
Cukry (glukoza)	10,55	g
Cukry (fruktoza)	20,45	g
Cukry (sacharoza)	24,13	g
Tłuszcze (nasycone)	30,57	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,22	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,60	g
Białko	78,80	g
Błonnik	22,76	g
Sól	4,01	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

zupa krem z cukinii z krążkami ryżowymi(bezglut) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 281,85 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 51,79 , Cukry: 3,71 , Tłuszcz ogółem: 3,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,23 , Białko: 7,39 , Błonnik: 3,39 , Sól: ,29

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	356,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	66,94	g
Cukry (glukoza)	3,57	g
Cukry (fruktoza)	8,68	g
Cukry (sacharoza)	6,02	g
Tłuszcze (nasycone)	2,29	g
Tłuszcze (jednonasycone)	1,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,50	g
Białko	7,99	g
Błonnik	6,39	g
Sól	0,30	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

wek+ pasta z jaj i ryby+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 568,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,73 , Cukry: 14,77 , Tłuszcz ogółem: 19,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 25,23 , Błonnik: 2,33 , Sól: 1,82

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 753,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,3 , Cukry: 12,4 , Tłuszcz ogółem: 19,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,2 , Białko: 32,91 , Błonnik: 9,88 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Herbata z cukrem, 3 wek+miód+pomidor+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 526,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,67 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,7 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,11

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 019,84	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,65	g
Cukry (glukoza)	10,55	g
Cukry (fruktoza)	20,45	g
Cukry (sacharoza)	48,73	g
Tłuszcze (nasycone)	10,29	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,42	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,38	g
Białko	69,44	g
Błonnik	22,89	g
Sól	3,61	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ pasta z jaj+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 664,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,72 , Cukry: 1,41 , Tłuszcz ogółem: 15,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,85 , Białko: 34,47 , Błonnik: 9,89 , Sól: 2,04

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 695,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,81 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 15,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,43 , Białko: 33,37 , Błonnik: 9,75 , Sól: ,57

PODWIECZOREK

Galaretka owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 750,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,97 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 23,62 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,14

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 386,68	kcal
Węglowodny przyswajalne	310,65	g
Cukry (glukoza)	9,95	g
Cukry (fruktoza)	17,04	g
Cukry (sacharoza)	48,13	g
Tłuszcze (nasycone)	22,17	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,91	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,74	g
Białko	97,06	g
Błonnik	33,55	g
Sól	4,76	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+dżem+ pomidor+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 763,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,98 , Cukry: 24,03 , Tłuszcz ogółem: 22,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13 , Białko: 22,61 , Błonnik: 4,43 , Sól: 1,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 20,2 , Cukry: 19,4 , Tłuszcz ogółem: ,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 , Białko: ,8 , Błonnik: 4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 542,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,98 , Cukry: 26,39 , Tłuszcz ogółem: 3,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,84 , Białko: 14,78 , Błonnik: 9,71 , Sól: ,24

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Banan

Wartość energetyczna: 290,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,4 , Cukry: 58 , Tłuszcz ogółem: ,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,3 , Białko: 3 , Błonnik: 7,8 , Sól: ,16

Kolacja

Wek+ ogórek+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 441,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 61,22 , Cukry: 7,1 , Tłuszcz ogółem: 16,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,38 , Białko: 9,8 , Błonnik: 3,48 , Sól: 1,59

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 137,47	kcal
Węglowodny przyswajalne	364,78	g

Cukry (glukoza)	29,47 g
Cukry (fruktoza)	46,82 g
Cukry (sacharoza)	58,61 g
Tłuszcze (nasycone)	23,61 g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,40 g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,45 g
Białko	51,00 g
Błonnik	29,42 g
Sól	3,44 g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ jajko+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 626,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,68 , Cukry: 1,89 , Tłuszcz ogółem: 25,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,36 , Białko: 24,92 , Błonnik: 2,94 , Sól: 1,23

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 729,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,83 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 17,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,92 , Białko: 36,15 , Błonnik: 9,75 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 767,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,66 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 294,33	kcal
Węglowodny przyswajalne	272,46	g
Cukry (glukoza)	10,40	g
Cukry (fruktoza)	20,27	g
Cukry (sacharoza)	23,08	g
Tłuszcze (nasycone)	31,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,76	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,23	g
Białko	84,34	g
Błonnik	23,37	g
Sól	4,01	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z jaj i ryb+ rozszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 884,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,67 , Cukry: 3,02 , Tłuszcz ogółem: 36,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,69 , Białko: 37,6 , Błonnik: 4,19 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 729,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,83 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 17,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,92 , Białko: 36,15 , Błonnik: 9,75 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ rozszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 767,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,66 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 552,83	kcal
Węglowodny przyswajalne	295,45	g
Cukry (glukoza)	10,55	g
Cukry (fruktoza)	20,45	g
Cukry (sacharoza)	23,88	g
Tłuszcze (nasycone)	34,25	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,16	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,08	g
Białko	97,02	g
Błonnik	24,62	g
Sól	4,94	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z jaj+ rozszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 681,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,76 , Cukry: 2,95 , Tłuszcz ogółem: 17,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,56 , Białko: 32,51 , Błonnik: 4,02 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler,

Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 702,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,83 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 14,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,72 , Białko: 36,15 , Błonnik: 9,75 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 655,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,9 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 21,56 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 210,79	kcal
Węglowodany przyswajalne	295,44	g
Cukry (glukoza)	10,50	g
Cukry (fruktoza)	20,39	g
Cukry (sacharoza)	23,91	g
Tłuszcze (nasycone)	16,71	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,22	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,92	g
Białko	91,82	g
Błonnik	24,44	g
Sól	4,52	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ pasta z jaj i ryb+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 867,82 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,64 , Cukry: 1,48 , Tłuszcz ogółem: 34,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,98 , Białko: 39,56 , Błonnik: 10,07 , Sól: 2,46

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 729,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,83 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 17,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,92 , Białko: 36,15 , Błonnik: 9,75 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 750,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,97 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 519,22	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,38	g
Cukry (glukoza)	10,55	g
Cukry (fruktoza)	20,45	g
Cukry (sacharoza)	20,80	g
Tłuszcze (nasycone)	32,82	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,35	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,95	g
Białko	100,94	g
Błonnik	36,38	g
Sól	5,54	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Chleb graham+ śledź w sosie pomidorowym+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 759,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,08 , Cukry: 3,06 , Tłuszcz ogółem: 26,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,79 , Białko: 32,65 , Błonnik: 9,89 , Sól: 2,68

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 729,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,83 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 17,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,92 , Białko: 36,15 , Błonnik: 9,75 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), chleb graham+ serek śmietankowy+ ogórek kons+ rosz - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 743,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,77 , Cukry: 3,12 , Tłuszcz ogółem: 17,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,76 , Białko: 22,88 , Błonnik: 8,06 , Sól: 2,6

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 416,23	kcal
Węglowodny przyswajalne	292,92	g
Cukry (glukoza)	9,13	g
Cukry (fruktoza)	20,07	g
Cukry (sacharoza)	23,88	g
Tłuszcze (nasycone)	30,59	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,47	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,36	g

Białko	93,57	g
Błonnik	35,25	g
Sól	6,22	g

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Chleb graham+ śledź w sosie pomidorowym+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 460,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,27 , Cukry: 2,25 , Tłuszcz ogółem: 19,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,04 , Białko: 18,72 , Błonnik: 6,75 , Sól: 2,12

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 270,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,07 , Cukry: 15,78 , Tłuszcz ogółem: 5,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 6,27 , Błonnik: 7,24 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 729,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,83 , Cukry: 12,44 , Tłuszcz ogółem: 17,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,92 , Białko: 36,15 , Błonnik: 9,75 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), chleb graham+ serek śmietankowy+ ogórek kons+ rosz - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 697,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,3 , Cukry: 3,06 , Tłuszcz ogółem: 16,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,69 , Białko: 21,22 , Błonnik: 6,78 , Sól: 2,39

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 438,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	294,13	g
Cukry (glukoza)	10,08	g
Cukry (fruktoza)	21,17	g
Cukry (sacharoza)	23,47	g
Tłuszcze (nasycone)	32,68	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,06	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,90	g
Białko	88,81	g
Błonnik	39,36	g
Sól	6,77	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, graham+ pasta z jaj + roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 454,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,84 , Cukry: ,83 , Tłuszcz ogółem: 13,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,97 , Białko: 22,74 , Błonnik: 8,21 , Sól: 1,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 652,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,95 , Cukry: 12,41 , Tłuszcz ogółem: 12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,03 , Białko: 32,93 , Błonnik: 9,72 , Sól: ,56

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Graham+ serek śmietankowy+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 583,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,01 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 6,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,19 , Białko: 17,64 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 861,79	kcal
Węglowodny przyswajalne	240,75	g
Cukry (glukoza)	10,55	g
Cukry (fruktoza)	20,45	g
Cukry (sacharoza)	19,76	g
Tłuszcze (nasycone)	13,31	g
Tłuszcze (jednonasycone)	12,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,28	g
Białko	74,91	g
Błonnik	34,49	g
Sól	4,42	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z jaj i ryb+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 884,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,67 , Cukry: 3,02 , Tłuszcz ogółem: 36,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,69 , Białko: 37,6 , Błonnik: 4,19 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z cukinii z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 694,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94 , Cukry: 12,43 , Tłuszcz ogółem: 15,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,78 , Białko: 35,84 , Błonnik: 9,67 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek śmietankowy+ pomidor+ rosłonka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 767,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 21,66 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 558,25	kcal
Węglowodany przyswajalne	276,33	g
Cukry (glukoza)	7,75	g
Cukry (fruktoza)	14,85	g
Cukry (sacharoza)	12,67	g
Tłuszcze (nasycone)	34,05	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,88	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,38	g
Białko	110,71	g
Błonnik	20,14	g
Sól	4,85	g

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził