JADŁOSPIS NA 2026-10-24 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
748 kcal	Białko ogółem 28,61 g, Tłuszcz 30,59 g, Węglowodany ogółem 92,04 g, Sód 1331,68 mg, Potas 840,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,79 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
791 kcal	Białko ogółem 43,28 g, Tłuszcz 10,06 g, Węglowodany ogółem 138,58 g, Sód 857,76 mg, Potas 3259,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, Błonnik pokarmowy 14,26 g, Cukry proste 42,95 g
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	Cukry proste 8,25 g, Białko ogółem 5,55 g, Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
605 kcal	Białko ogółem 41,76 g, Tłuszcz 21,45 g, Węglowodany ogółem 63,74 g, Sód 899,79 mg, Potas 657,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,48 g, Cukry proste 6,71 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2426 kcal, Białko ogółem 132,45 g, Tłuszcz 71,35 g, Węglowodany ogółem 325,36 g, Sód 3330,23 mg, Potas 5569,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,14 g, Błonnik pokarmowy 25,16 g, Cukry proste 90,2 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
827 kcal	Białko ogółem 29,49 g, Tłuszcz 29,58 g, Węglowodany ogółem 116,28 g, Sód 1313,8 mg, Potas 979,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g, Błonnik pokarmowy 14,21 g, Cukry proste 27,79 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
723 kcal	Białko ogółem 42,6 g, Tłuszcz 10,26 g, Węglowodany ogółem 121,65 g, Sód 859,37 mg, Potas 2957,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,28 g, Błonnik pokarmowy 15,04 g, Cukry proste 32,59 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
634 kcal	Białko ogółem 24,37 g, Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 98,24 g, Sód 931,27 mg, Potas 816,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,78 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 13,4 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Suma posiłków: 2374 kcal, Białko ogółem 109,71 g, Tłuszcz 65,24 g, Węglowodany ogółem 354,87 g, Sód 3274,94 mg, Potas 5297,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,16 g, Błonnik pokarmowy 42,65 g, Cukry proste 81,48 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
711 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 27,77 g, Węglowodany ogółem 91,77 g, Sód 1117,6 mg, Potas 784,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,81 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,6 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
791 kcal	Białko ogółem 43,28 g, Tłuszcz 10,06 g, Węglowodany ogółem 138,58 g, Sód 857,76 mg, Potas 3259,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, Błonnik pokarmowy 14,26 g, Cukry proste 42,95 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
447 kcal	Białko ogółem 18,69 g, Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 59,67 g, Sód 733,41 mg, Potas 480,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2139 kcal, Białko ogółem 101,22 g, Tłuszcz 60,79 g, Węglowodany ogółem 308,72 g, Sód 2879,27 mg, Potas 5067,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,72 g, Błonnik pokarmowy 24,66 g, Cukry proste 78,42 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
748 kcal	Białko ogółem 28,61 g, Tłuszcz 30,59 g, Węglowodany ogółem 92,04 g, Sód 1331,68 mg, Potas 840,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,79 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
730 kcal	Cukry proste 40,29 g, Białko ogółem 40,82 g, Tłuszcz 11,6 g, Węglowodany ogółem 123,35 g, Sód 650,52 mg, Potas 3327,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g, Błonnik pokarmowy 14,92 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
473 kcal	Białko ogółem 23,06 g, Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Sód 855,79 mg, Potas 544,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2141 kcal, Białko ogółem 105,74 g, Tłuszcz 65,94 g, Węglowodany ogółem 294,13 g, Sód 3008,49 mg, Potas 5256,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,88 g, Błonnik pokarmowy 25,37 g, Cukry proste 76,09 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
759 kcal	Białko ogółem 17,72 g, Tłuszcz 22,33 g, Węglowodany ogółem 124,9 g, Sód 795,85 mg, Potas 386,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, Błonnik pokarmowy 6,08 g, Cukry proste 31,35 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
636 kcal	Białko ogółem 12,33 g, Tłuszcz 7,86 g, Węglowodany ogółem 136,66 g, Sód 366,62 mg, Potas 2830,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Błonnik pokarmowy 14,9 g, Cukry proste 34,11 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
423 kcal	Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,79 mg, Potas 443,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
235 kcal	Białko ogółem 6,38 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 44,34 g, Sód 102,76 mg, Potas 1212,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Cukry proste 7,47 g

Suma posiłków: 2143 kcal, Białko ogółem 57,3 g, Tłuszcz 53,99 g, Węglowodany ogółem 374,88 g, Sód 1971,52 mg, Potas 5172,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,38 g, Błonnik pokarmowy 34,22 g, Cukry proste 82,74 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,9,10/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
625 kcal	Białko ogółem 18,68 g, Tłuszcz 17,86 g, Węglowodany ogółem 99,04 g, Sód 659,91 mg, Potas 442,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, Błonnik pokarmowy 3,6 g, Cukry proste 34,26 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
750 kcal	Cukry proste 45,28 g, Białko ogółem 40,82 g, Tłuszcz 11,6 g, Węglowodany ogółem 128,34 g, Sód 650,57 mg, Potas 3327,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g, Błonnik pokarmowy 14,92 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
539 kcal	Cukry proste 5,63 g, Białko ogółem 46,16 g, Tłuszcz 26,99 g, Węglowodany ogółem 28,82 g, Sód 147,74 mg, Potas 774,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,53 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2104 kcal, Białko ogółem 118,91 g, Tłuszcz 63,45 g, Węglowodany ogółem 274,9 g, Sód 1628,72 mg, Potas 5088,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,5 g, Błonnik pokarmowy 20,42 g, Cukry proste 99,67 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
415 kcal	Białko ogółem 19,07 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 43,07 g, Sód 226,5 mg, Potas 730,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, Błonnik pokarmowy 0,84 g, Cukry proste 25,22 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
184 kcal	Cukry proste 22,94 g, Białko ogółem 6,76 g, Węglowodany ogółem 32,04 g, Sód 110,5 mg, Potas 301,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,29 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
596 kcal	Cukry proste 55,44 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 77,82 g, Sód 202,34 mg, Potas 983,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	Cukry proste 8,25 g, Białko ogółem 5,55 g, Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,53 mg, Potas 1109,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2042 kcal, Białko ogółem 101,03 g, Tłuszcz 75,07 g, Węglowodany ogółem 242,54 g, Sód 913,37 mg, Potas 3593,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,99 g, Błonnik pokarmowy 8,93 g, Cukry proste 155,71 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
814 kcal	Białko ogółem 35,8 g, Tłuszcz 36,08 g, Węglowodany ogółem 89,52 g, Sód 1346,8 mg, Potas 832,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,73 g, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Cukry proste 17,3 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
766 kcal	Białko ogółem 43,86 g, Tłuszcz 10,18 g, Węglowodany ogółem 131,71 g, Sód 787,92 mg, Potas 3097,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, Błonnik pokarmowy 14,51 g, Cukry proste 32,91 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 19,47 g, Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 58,28 g, Sód 742,59 mg, Potas 451,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, Cukry proste 3,7 g, Błonnik pokarmowy 5,97 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2198 kcal, Białko ogółem 107,13 g, Tłuszcz 67,39 g, Węglowodany ogółem 303,91 g, Sód 2953,31 mg, Potas 4626,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,94 g, Błonnik pokarmowy 29,23 g, Cukry proste 72,01 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
834 kcal	Białko ogółem 34,74 g, Tłuszcz 33,54 g, Węglowodany ogółem 100,69 g, Sód 1425,28 mg, Potas 1110,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 23,87 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
808 kcal	Cukry proste 46,14 g, Białko ogółem 42,31 g, Tłuszcz 13,57 g, Węglowodany ogółem 137,14 g, Sód 662,04 mg, Potas 3391,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, Błonnik pokarmowy 15,64 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
566 kcal	Białko ogółem 36,52 g, Tłuszcz 20,5 g, Węglowodany ogółem 61,15 g, Sód 894,33 mg, Potas 462,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Cukry proste 5,2 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2381 kcal, Białko ogółem 121,57 g, Tłuszcz 72,51 g, Węglowodany ogółem 323,38 g, Sód 3057,65 mg, Potas 5209,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,25 g, Błonnik pokarmowy 27,61 g, Cukry proste 93,31 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
575 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 26,18 g, Tłuszcz 30,92 g, Węglowodany ogółem 50,97 g, Sód 1220,37 mg, Potas 481,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,72 g, Błonnik pokarmowy 6,42 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
624 kcal	Białko ogółem 42,6 g, Tłuszcz 9,8 g, Węglowodany ogółem 97,11 g, Sód 786,61 mg, Potas 2599,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g, Błonnik pokarmowy 12,37 g, Cukry proste 8,39 g
Podwieczorek	JABŁKO 200 G
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Potas 195,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
608 kcal	Białko ogółem 41,37 g, Tłuszcz 21,55 g, Węglowodany ogółem 66,4 g, Sód 903,49 mg, Potas 654,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,31 g, Cukry proste 6,19 g, Błonnik pokarmowy 8,79 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2071 kcal, Cukry proste 47,47 g, Białko ogółem 123,98 g, Tłuszcz 69,85 g, Węglowodany ogółem 250,85 g, Sód 3083,89 mg, Potas 4475,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,52 g, Błonnik pokarmowy 30,5 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE