JADŁOSPIS NA 2026-10-25 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
495 kcal	Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 65,04 g, Sód 969,97 mg, Potas 685,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
847 kcal	Białko ogółem 41,97 g, Sód 461,14 mg, Potas 1704,91 mg, Cukry proste 16,95 g, Tłuszcz 24,79 g, Węglowodany ogółem 118,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Błonnik pokarmowy 13,84 g
Podwieczorek	BUDYŃ 200 G (G) /Alergeny: 7/
213 kcal	Białko ogółem 6,88 g, Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 37,42 g, Sód 90,8 mg, Potas 284,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, Błonnik pokarmowy 0,05 g, Cukry proste 25,47 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
504 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,68 g, Węglowodany ogółem 70,38 g, Sód 884,3 mg, Potas 413,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,75 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Potas 157,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2326 kcal, Białko ogółem 115,57 g, Tłuszcz 75,24 g, Węglowodany ogółem 305,53 g, Sód 2558,86 mg, Potas 3545,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,39 g, Cukry proste 70,97 g, Błonnik pokarmowy 23,94 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; JABŁKO 200 G ; 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/
596 kcal	Białko ogółem 20,23 g, Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 93,05 g, Sód 1026,17 mg, Potas 1039,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,99 g, Cukry proste 21,45 g, Błonnik pokarmowy 14,57 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
946 kcal	Białko ogółem 42,59 g, Sód 456,09 mg, Potas 1886,81 mg, Cukry proste 12,09 g, Tłuszcz 29,49 g, Węglowodany ogółem 137,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,71 g, Błonnik pokarmowy 17,45 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
579 kcal	Białko ogółem 21,21 g, Tłuszcz 17,17 g, Węglowodany ogółem 89,09 g, Sód 1415,61 mg, Potas 540,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,61 g, Cukry proste 7,24 g, Błonnik pokarmowy 13,23 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Potas 157,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 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: 2388 kcal, Białko ogółem 110,19 g, Tłuszcz 77,04 g, Węglowodany ogółem 334,3 g, Sód 3050,52 mg, Potas 3923,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,22 g, Cukry proste 51,74 g, Błonnik pokarmowy 45,25 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
474 kcal	Białko ogółem 17,11 g, Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 64,83 g, Sód 823,09 mg, Potas 602,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 6,46 g, Błonnik pokarmowy 5,35 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
847 kcal	Białko ogółem 41,97 g, Sód 461,14 mg, Potas 1704,91 mg, Cukry proste 16,95 g, Tłuszcz 24,79 g, Węglowodany ogółem 118,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Błonnik pokarmowy 13,84 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
481 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,89 g, Węglowodany ogółem 70,19 g, Sód 753,36 mg, Potas 366,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Potas 157,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2069 kcal, Białko ogółem 101,89 g, Tłuszcz 69,53 g, Węglowodany ogółem 267,71 g, Sód 2190,24 mg, Potas 3131,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,43 g, Cukry proste 45,36 g, Błonnik pokarmowy 23,84 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
552 kcal	Białko ogółem 20,22 g, Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 79,3 g, Sód 978,02 mg, Potas 686,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 17,96 g, Błonnik pokarmowy 5,41 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
799 kcal	Cukry proste 9,29 g, Białko ogółem 39,16 g, Tłuszcz 25,87 g, Węglowodany ogółem 106,06 g, Sód 173,19 mg, Potas 1613,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Błonnik pokarmowy 11,84 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
500 kcal	Białko ogółem 20,41 g, Tłuszcz 16,73 g, Węglowodany ogółem 68,13 g, Sód 883,55 mg, Potas 526,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2048 kcal, Białko ogółem 100,35 g, Tłuszcz 67,63 g, Węglowodany ogółem 266,85 g, Sód 2173,56 mg, Potas 3248,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,71 g, Cukry proste 48,25 g, Błonnik pokarmowy 21,95 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	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,64 mg, Potas 476,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
365 kcal	Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Potas 161,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
676 kcal	Cukry proste 18,96 g, Białko ogółem 17,14 g, Tłuszcz 14,33 g, Węglowodany ogółem 125,04 g, Sód 130,89 mg, Potas 1312,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g, Błonnik pokarmowy 14,61 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
708 kcal	Białko ogółem 18,05 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 120,47 g, Sód 815,09 mg, Potas 1692,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, Błonnik pokarmowy 15,07 g, Cukry proste 22,55 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: 2213 kcal, Białko ogółem 54,55 g, Tłuszcz 51,19 g, Węglowodany ogółem 399,83 g, Sód 1642,82 mg, Potas 3843,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,01 g, Cukry proste 80,46 g, Błonnik pokarmowy 37,72 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,6,8,9,11/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
619 kcal	Białko ogółem 20,11 g, Tłuszcz 9,56 g, Węglowodany ogółem 114,91 g, Sód 488,45 mg, Potas 534,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g, Cukry proste 30,37 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
819 kcal	Cukry proste 14,28 g, Białko ogółem 39,16 g, Tłuszcz 25,87 g, Węglowodany ogółem 111,05 g, Sód 173,24 mg, Potas 1613,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Błonnik pokarmowy 11,84 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; POWIDŁA 25 G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
472 kcal	Białko ogółem 27,26 g, Tłuszcz 24,96 g, Węglowodany ogółem 35,33 g, Sód 107,59 mg, Potas 639,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,68 g, Błonnik pokarmowy 2,51 g, Cukry proste 11,58 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Potas 157,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2177 kcal, Białko ogółem 112,69 g, Tłuszcz 71,99 g, Węglowodany ogółem 275,75 g, Sód 921,93 mg, Potas 3245,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,62 g, Błonnik pokarmowy 18,87 g, Cukry proste 67,19 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	ZIEMNIACZANA 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)
619 kcal	Cukry proste 51,98 g, Białko ogółem 32,42 g, Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 82,45 g, Sód 145,56 mg, Potas 1043,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 g, Błonnik pokarmowy 3,59 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	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,61 mg, Potas 1110,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, Błonnik pokarmowy 1,53 g, Cukry proste 34,32 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2011 kcal, Białko ogółem 101,83 g, Tłuszcz 70,14 g, Węglowodany ogółem 244,11 g, Sód 855,67 mg, Potas 3654,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,22 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Cukry proste 152,21 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
459 kcal	Białko ogółem 17,42 g, Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 60,83 g, Sód 834,57 mg, Potas 478,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 4,79 g, Błonnik pokarmowy 5,38 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SZPINAK GOTOWANY (G) /Alergeny: 7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
983 kcal	Białko ogółem 42,16 g, Sód 479,2 mg, Potas 1716,19 mg, Cukry proste 16,52 g, Tłuszcz 32,51 g, Węglowodany ogółem 140,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Błonnik pokarmowy 16,99 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; OGÓREK KISZONY 70 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 200 G
482 kcal	Białko ogółem 18,01 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 69,24 g, Sód 1258,36 mg, Potas 456,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,46 g, Cukry proste 10,66 g, Błonnik pokarmowy 5,66 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Potas 157,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2191 kcal, Białko ogółem 103,75 g, Tłuszcz 77,47 g, Węglowodany ogółem 285,09 g, Sód 2724,78 mg, Potas 3108,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,81 g, Cukry proste 42,93 g, Błonnik pokarmowy 28,03 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
538 kcal	Białko ogółem 19,57 g, Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 76,35 g, Sód 972,26 mg, Potas 483,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 15,94 g, Błonnik pokarmowy 4,55 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
884 kcal	Cukry proste 16,06 g, Białko ogółem 40,96 g, Tłuszcz 27,89 g, Węglowodany ogółem 121,62 g, Sód 199,46 mg, Potas 1739,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,94 g, Błonnik pokarmowy 13,38 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

Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
504 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,68 g, Węglowodany ogółem 70,38 g, Sód 884,3 mg, Potas 413,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,75 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Potas 157,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2193 kcal, Białko ogółem 107,05 g, Tłuszcz 74,17 g, Węglowodany ogółem 282,81 g, Sód 2208,67 mg, Potas 3094,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,61 g, Cukry proste 53,95 g, Błonnik pokarmowy 22,58 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
476 kcal	Białko ogółem 19,35 g, Tłuszcz 22,64 g, Węglowodany ogółem 51,34 g, Sód 821,27 mg, Potas 503,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Cukry proste 4,69 g, Błonnik pokarmowy 6,28 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SZPINAK GOTOWANY (G) /Alergeny: 7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
753 kcal	Białko ogółem 38,06 g, Sód 479,15 mg, Potas 1716,09 mg, Cukry proste 8,18 g, Tłuszcz 25,51 g, Węglowodany ogółem 100,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,79 g, Błonnik pokarmowy 15,09 g
Podwieczorek	CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; OGÓREK KISZONY 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
539 kcal	Białko ogółem 23,12 g, Tłuszcz 16,95 g, Węglowodany ogółem 76,33 g, Sód 1374,51 mg, Potas 459,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,62 g, Błonnik pokarmowy 10,7 g, Cukry proste 0,63 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Potas 157,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2245 kcal, Białko ogółem 110,79 g, Tłuszcz 83,7 g, Węglowodany ogółem 277,7 g, Sód 2827,58 mg, Potas 3136,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,47 g, Cukry proste 27,81 g, Błonnik pokarmowy 33,97 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