JADŁOSPIS NA 2026-10-27 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
713 kcal	Białko ogółem 36,46 g, Tłuszcz 22,1 g, Węglowodany ogółem 94,53 g, Sód 570,04 mg, Potas 795,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,83 g, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Cukry proste 16,88 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
748 kcal	Cukry proste 41,41 g, Białko ogółem 42,34 g, Tłuszcz 9,57 g, Węglowodany ogółem 131,26 g, Sód 520,63 mg, Potas 2386,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, Błonnik pokarmowy 17,81 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
526 kcal	Białko ogółem 30,08 g, Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 62,05 g, Sód 788,18 mg, Potas 532,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, Cukry proste 5,36 g, Błonnik pokarmowy 4,98 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: 2227 kcal, Białko ogółem 122,43 g, Tłuszcz 57,45 g, Węglowodany ogółem 317,54 g, Sód 2049,35 mg, Potas 4458,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, Błonnik pokarmowy 28,73 g, Cukry proste 87,65 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
878 kcal	Białko ogółem 49,62 g, Tłuszcz 31,45 g, Węglowodany ogółem 104,56 g, Sód 888,91 mg, Potas 1106,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,55 g, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Cukry proste 17,17 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
728 kcal	Cukry proste 36,42 g, Białko ogółem 42,34 g, Tłuszcz 9,57 g, Węglowodany ogółem 126,27 g, Sód 520,58 mg, Potas 2386,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, Błonnik pokarmowy 17,81 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
572 kcal	Białko ogółem 32,63 g, Tłuszcz 19,62 g, Węglowodany ogółem 71,95 g, Sód 984,38 mg, Potas 728,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Cukry proste 6,04 g, Błonnik pokarmowy 11,19 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: 2328 kcal, Białko ogółem 131,69 g, Tłuszcz 64,74 g, Węglowodany ogółem 323,18 g, Sód 2469,87 mg, Potas 4665,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,15 g, Błonnik pokarmowy 41,06 g, Cukry proste 77,33 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
835 kcal	Białko ogółem 47,33 g, Tłuszcz 30,54 g, Węglowodany ogółem 95,05 g, Sód 692,71 mg, Potas 911,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,43 g, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Cukry proste 16,88 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
748 kcal	Cukry proste 41,41 g, Białko ogółem 42,34 g, Tłuszcz 9,57 g, Węglowodany ogółem 131,26 g, Sód 520,63 mg, Potas 2386,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, Błonnik pokarmowy 17,81 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
526 kcal	Białko ogółem 30,08 g, Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 62,05 g, Sód 788,18 mg, Potas 532,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, Cukry proste 5,36 g, Błonnik pokarmowy 4,98 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: 2259 kcal, Białko ogółem 126,85 g, Tłuszcz 62,89 g, Węglowodany ogółem 308,76 g, Sód 2077,52 mg, Potas 4274,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,91 g, Błonnik pokarmowy 28,73 g, Cukry proste 81,35 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
673 kcal	Białko ogółem 34,5 g, Tłuszcz 21,09 g, Węglowodany ogółem 88,92 g, Sód 547,7 mg, Potas 725,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,23 g, Błonnik pokarmowy 5,1 g, Cukry proste 13,79 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
716 kcal	Cukry proste 34,57 g, Białko ogółem 45,34 g, Tłuszcz 10,9 g, Węglowodany ogółem 116,99 g, Sód 257,64 mg, Potas 2393,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,69 g, Błonnik pokarmowy 16,31 g
Kolacja	SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
636 kcal	Cukry proste 5,93 g, Białko ogółem 49,82 g, Tłuszcz 22,01 g, Węglowodany ogółem 62,53 g, Sód 512,59 mg, Potas 950,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g, Błonnik pokarmowy 5,4 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: 2175 kcal, Białko ogółem 136,76 g, Tłuszcz 58,1 g, Węglowodany ogółem 288,84 g, Sód 1393,93 mg, Potas 4513,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, Błonnik pokarmowy 27,31 g, Cukry proste 71,99 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
424 kcal	Białko ogółem 17,84 g, Tłuszcz 14,91 g, Sód 418,7 mg, Potas 274,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 4,5 g, Węglowodany ogółem 56,94 g, Cukry proste 1,49 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/

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

326 kcal	Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Potas 105,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /Alergeny: 1,3,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
736 kcal	Cukry proste 33,76 g, Białko ogółem 20,88 g, Tłuszcz 10,49 g, Węglowodany ogółem 148,29 g, Sód 185,59 mg, Potas 1713,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,27 g, Błonnik pokarmowy 17,43 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
649 kcal	Białko ogółem 17,79 g, Tłuszcz 20,07 g, Węglowodany ogółem 107,21 g, Sód 814,3 mg, Potas 1605,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 14,62 g, Cukry proste 13,05 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: 2185 kcal, Białko ogółem 63,43 g, Tłuszcz 49,23 g, Sód 1446,39 mg, Potas 3899,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,68 g, Błonnik pokarmowy 38,61 g, Węglowodany ogółem 390,81 g, Cukry proste 87,1 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; POWIDŁA 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
548 kcal	Białko ogółem 20,13 g, Tłuszcz 13,36 g, Węglowodany ogółem 87,37 g, Sód 180,02 mg, Potas 397,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,81 g, Błonnik pokarmowy 2,35 g, Cukry proste 42,31 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
658 kcal	Cukry proste 40,44 g, Białko ogółem 46,03 g, Tłuszcz 4,48 g, Węglowodany ogółem 115,91 g, Sód 916,32 mg, Potas 3371,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g, Błonnik pokarmowy 16,04 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
549 kcal	Białko ogółem 50,3 g, Tłuszcz 26,94 g, Węglowodany ogółem 26,85 g, Sód 158,12 mg, Potas 807,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,63 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 6,54 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: 1905 kcal, Białko ogółem 123,56 g, Tłuszcz 48,88 g, Węglowodany ogółem 250,53 g, Sód 1330,46 mg, Potas 5020,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,49 g, Błonnik pokarmowy 20,8 g, Cukry proste 106,99 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
439 kcal	Białko ogółem 20,37 g, Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 45,96 g, Sód 249,6 mg, Potas 800,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Błonnik pokarmowy 0,82 g, Cukry proste 27,69 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) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
614 kcal	Cukry proste 56,01 g, Białko ogółem 43,88 g, Tłuszcz 15,05 g, Węglowodany ogółem 78,83 g, Sód 227,38 mg, Potas 1232,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,32 g, Błonnik pokarmowy 5,75 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	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

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

Sposoby obróbki posiłku:

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

Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2030 kcal, Białko ogółem 114,59 g, Tłuszcz 67,53 g, Węglowodany ogółem 243,38 g, Sód 960,59 mg, Potas 3912,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Cukry proste 158,71 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
843 kcal	Białko ogółem 48,41 g, Tłuszcz 30,88 g, Węglowodany ogółem 95,88 g, Sód 707,27 mg, Potas 1072,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,51 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Cukry proste 19,09 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	JARZYNOWA Z KAPUSTĄ 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,10/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
755 kcal	Cukry proste 40,49 g, Białko ogółem 43,69 g, Tłuszcz 9,26 g, Węglowodany ogółem 132,42 g, Sód 247,54 mg, Potas 2378,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, Błonnik pokarmowy 17,87 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
519 kcal	Białko ogółem 30,74 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 59,77 g, Sód 801,08 mg, Potas 552,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,02 g, Cukry proste 5,03 g, Błonnik pokarmowy 5,64 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: 2267 kcal, Białko ogółem 129,94 g, Tłuszcz 63,04 g, Węglowodany ogółem 308,47 g, Sód 1831,89 mg, Potas 4447,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, Błonnik pokarmowy 30,92 g, Cukry proste 82,31 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
873 kcal	Białko ogółem 53,94 g, Tłuszcz 31,68 g, Węglowodany ogółem 95,13 g, Sód 714,01 mg, Potas 1001,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,96 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 17,3 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
714 kcal	Cukry proste 43,4 g, Białko ogółem 48,76 g, Tłuszcz 5,62 g, Węglowodany ogółem 124,76 g, Sód 947,31 mg, Potas 3505,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,29 g, Błonnik pokarmowy 16,77 g
Kolacja	SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
709 kcal	Cukry proste 6,72 g, Białko ogółem 55,84 g, Tłuszcz 27,19 g, Węglowodany ogółem 62,57 g, Sód 535,13 mg, Potas 855,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,44 g, Błonnik pokarmowy 4,62 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

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: 2446 kcal, Białko ogółem 165,64 g, Tłuszcz 68,59 g, Węglowodany ogółem 302,86 g, Sód 2272,45 mg, Potas 5805,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,07 g, Błonnik pokarmowy 27,03 g, Cukry proste 85,12 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
591 kcal	Białko ogółem 38,94 g, Tłuszcz 25,81 g, Węglowodany ogółem 53,71 g, Sód 579,97 mg, Potas 717,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, Cukry proste 5,99 g, Błonnik pokarmowy 7,21 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	JARZYNOWA Z KAPUSTĄ 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,10/; GULASZ Z PIERSI INDYKA DIET 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
623 kcal	Cukry proste 10,01 g, Białko ogółem 44,07 g, Tłuszcz 9,02 g, Węglowodany ogółem 98,86 g, Sód 175,08 mg, Potas 2130,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, Błonnik pokarmowy 14,7 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
553 kcal	Białko ogółem 34,2 g, Tłuszcz 19,45 g, Węglowodany ogółem 64,58 g, Sód 917,98 mg, Potas 642,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Cukry proste 4,71 g, Błonnik pokarmowy 8,55 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/
80 kcal	Białko ogółem 2,16 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Cukry proste 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 15,92 g

Suma posiłków: 2021 kcal, Białko ogółem 126,75 g, Tłuszcz 59,16 g, Węglowodany ogółem 260,14 g, Sód 1751,95 mg, Potas 3930,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,99 g, Cukry proste 43,25 g, Błonnik pokarmowy 36,05 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