JADŁOSPIS NA 2026-10-30 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
711 kcal	Cukry proste 17,35 g, Białko ogółem 36,47 g, Tłuszcz 22,44 g, Węglowodany ogółem 93,4 g, Sód 569,54 mg, Potas 833,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,18 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
703 kcal	Cukry proste 36,68 g, Białko ogółem 34,75 g, Tłuszcz 11,96 g, Węglowodany ogółem 121,93 g, Sód 577,47 mg, Potas 2979,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,55 g, Błonnik pokarmowy 17,93 g
Podwieczorek	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Potas 153 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
547 kcal	Białko ogółem 31,22 g, Tłuszcz 19,32 g, Węglowodany ogółem 64,82 g, Sód 803,08 mg, Potas 616,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Cukry proste 7,51 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2348 kcal, Cukry proste 98,59 g, Białko ogółem 134,74 g, Tłuszcz 64,12 g, Węglowodany ogółem 320,5 g, Sód 2086,09 mg, Potas 5026,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,97 g, Błonnik pokarmowy 29,86 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
754 kcal	Cukry proste 17,64 g, Białko ogółem 38,76 g, Tłuszcz 23,35 g, Węglowodany ogółem 102,91 g, Sód 765,74 mg, Potas 1029,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,01 g, Błonnik pokarmowy 12,3 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
645 kcal	Białko ogółem 34,91 g, Sód 601,96 mg, Potas 2874,48 mg, Cukry proste 32,24 g, Tłuszcz 8,27 g, Węglowodany ogółem 115,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Błonnik pokarmowy 17,68 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
589 kcal	Białko ogółem 33,46 g, Tłuszcz 20,22 g, Węglowodany ogółem 74,14 g, Sód 998,9 mg, Potas 798,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,48 g, Cukry proste 7,66 g, Błonnik pokarmowy 11,32 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

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: 2160 kcal, Cukry proste 67,04 g, Białko ogółem 118,3 g, Tłuszcz 60,38 g, Węglowodany ogółem 303,66 g, Sód 2489,27 mg, Potas 5017,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,75 g, Błonnik pokarmowy 41,8 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
711 kcal	Cukry proste 17,35 g, Białko ogółem 36,47 g, Tłuszcz 22,44 g, Węglowodany ogółem 93,4 g, Sód 569,54 mg, Potas 833,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,18 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
665 kcal	Białko ogółem 34,91 g, Sód 602,01 mg, Potas 2874,58 mg, Cukry proste 37,23 g, Tłuszcz 8,27 g, Węglowodany ogółem 120,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Błonnik pokarmowy 17,68 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
546 kcal	Białko ogółem 31,17 g, Tłuszcz 19,31 g, Węglowodany ogółem 64,63 g, Sód 802,7 mg, Potas 602,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,36 g, Cukry proste 7,37 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 2094 kcal, Cukry proste 71,45 g, Białko ogółem 113,72 g, Tłuszcz 58,56 g, Węglowodany ogółem 289,63 g, Sód 2096,92 mg, Potas 4626,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,51 g, Błonnik pokarmowy 29,56 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
746 kcal	Cukry proste 17,35 g, Białko ogółem 42,95 g, Tłuszcz 23,44 g, Węglowodany ogółem 93,4 g, Sód 584,54 mg, Potas 903,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,18 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
632 kcal	Cukry proste 28,67 g, Białko ogółem 33,17 g, Tłuszcz 10,79 g, Węglowodany ogółem 107,98 g, Sód 564,98 mg, Potas 2824,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g, Błonnik pokarmowy 17,06 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
546 kcal	Białko ogółem 31,17 g, Tłuszcz 19,31 g, Węglowodany ogółem 64,63 g, Sód 802,7 mg, Potas 602,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,36 g, Cukry proste 7,37 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 2074 kcal, Cukry proste 71,09 g, Białko ogółem 114,39 g, Tłuszcz 57,64 g, Węglowodany ogółem 286,41 g, Sód 2028,22 mg, Potas 4774,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, Błonnik pokarmowy 28,94 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
424 kcal	Białko ogółem 17,8 g, Tłuszcz 14,88 g, Sód 418,7 mg, Potas 274,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Potas 179,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
585 kcal	Cukry proste 38,51 g, Białko ogółem 14,4 g, Tłuszcz 12,41 g, Węglowodany ogółem 114,34 g, Sód 228,96 mg, Potas 2780,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, Błonnik pokarmowy 21,68 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
667 kcal	Białko ogółem 18,51 g, Tłuszcz 20,24 g, Węglowodany ogółem 111,04 g, Sód 820,51 mg, Potas 1820,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,16 g, Błonnik pokarmowy 15,67 g, Cukry proste 15,36 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: 1998 kcal, Białko ogółem 56,79 g, Tłuszcz 51,55 g, Sód 1470,37 mg, Potas 5254,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,85 g, Błonnik pokarmowy 44,94 g, Węglowodany ogółem 348,05 g, Cukry proste 82,29 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
394 kcal	Cukry proste 12,63 g, Białko ogółem 29,5 g, Tłuszcz 13,19 g, Węglowodany ogółem 40,33 g, Sód 160,64 mg, Potas 619,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,9 g, Błonnik pokarmowy 2,04 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Potas 179,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
614 kcal	Białko ogółem 33,33 g, Sód 589,57 mg, Potas 2719,35 mg, Cukry proste 34,21 g, Tłuszcz 7,1 g, Węglowodany ogółem 111,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 16,81 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
519 kcal	Cukry proste 5,92 g, Białko ogółem 51,01 g, Tłuszcz 22,24 g, Węglowodany ogółem 29,69 g, Sód 156,03 mg, Potas 1102,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,32 g, Błonnik pokarmowy 2,09 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: 1849 kcal, Cukry proste 79,3 g, Białko ogółem 119,92 g, Tłuszcz 46,55 g, Węglowodany ogółem 247,02 g, Sód 908,44 mg, Potas 4820,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,78 g, Błonnik pokarmowy 24,24 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
437 kcal	Białko ogółem 20,41 g, Tłuszcz 19,7 g, Węglowodany ogółem 45,18 g, Sód 249,2 mg, Potas 830,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Błonnik pokarmowy 1,58 g, Cukry proste 27,75 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	BROKUŁOWA 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)
595 kcal	Cukry proste 52,76 g, Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 75,1 g, Sód 146,43 mg, Potas 1023,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,48 g
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

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

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: 2063 kcal, Białko ogółem 103,78 g, Tłuszcz 76,42 g, Węglowodany ogółem 241,93 g, Sód 880,16 mg, Potas 3733,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,63 g, Błonnik pokarmowy 8,82 g, Cukry proste 155,56 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
709 kcal	Cukry proste 17,42 g, Białko ogółem 37,31 g, Tłuszcz 22,62 g, Węglowodany ogółem 92,67 g, Sód 587,29 mg, Potas 957,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, Błonnik pokarmowy 7,85 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /Alergeny: 4,7/; SOS JOGURTOWO-KOPERKOWY 50 G /Alergeny: 7,3,10/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MANDARYNKA 120 G
832 kcal	Białko ogółem 33,65 g, Sód 370,84 mg, Potas 2043,92 mg, Tłuszcz 31,48 g, Węglowodany ogółem 111,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, Błonnik pokarmowy 16,67 g, Cukry proste 26,94 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
539 kcal	Białko ogółem 31,83 g, Tłuszcz 19,43 g, Węglowodany ogółem 62,35 g, Sód 815,6 mg, Potas 622,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,38 g, Cukry proste 7,04 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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: 2252 kcal, Cukry proste 60,9 g, Białko ogółem 113,96 g, Tłuszcz 82,07 g, Węglowodany ogółem 278,29 g, Sód 1896,4 mg, Potas 3940,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,82 g, Błonnik pokarmowy 30,88 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 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/
843 kcal	Cukry proste 25,16 g, Białko ogółem 49,49 g, Tłuszcz 27,41 g, Węglowodany ogółem 102,41 g, Sód 660,54 mg, Potas 1147,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,68 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Potas 135,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
665 kcal	Białko ogółem 34,91 g, Sód 602,01 mg, Potas 2874,58 mg, Cukry proste 37,23 g, Tłuszcz 8,27 g, Węglowodany ogółem 120,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Błonnik pokarmowy 17,68 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 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

556 kcal	Białko ogółem 34,28 g, Tłuszcz 19,97 g, Węglowodany ogółem 62,06 g, Sód 928,26 mg, Potas 459,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,66 g, Cukry proste 5,49 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2242 kcal, Cukry proste 77,8 g, Białko ogółem 130,28 g, Tłuszcz 64,39 g, Węglowodany ogółem 296,69 g, Sód 2319,78 mg, Potas 4817,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,72 g, Błonnik pokarmowy 28,66 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; RZODKIEWKI 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
581 kcal	Białko ogółem 38,66 g, Tłuszcz 25,62 g, Sód 583,16 mg, Potas 680,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, Węglowodany ogółem 52 g, Cukry proste 4,24 g, Błonnik pokarmowy 7,2 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	KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /Alergeny: 4,7/; SOS JOGURTOWO-KOPERKOWY 50 G /Alergeny: 7,3,10/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
771 kcal	Białko ogółem 33,11 g, Sód 369,89 mg, Potas 1873,72 mg, Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 96,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, Błonnik pokarmowy 14,96 g, Cukry proste 13,67 g
Podwieczorek	MANDARYNKA 120 G
41 kcal	Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Potas 170,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
570 kcal	Białko ogółem 35,03 g, Tłuszcz 20,05 g, Węglowodany ogółem 66,77 g, Sód 932,5 mg, Potas 712,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,48 g, Cukry proste 6,33 g, Błonnik pokarmowy 8,68 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: 2143 kcal, Białko ogółem 116,3 g, Tłuszcz 81,45 g, Sód 1962,45 mg, Potas 3680,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g, Węglowodany ogółem 250,85 g, Cukry proste 40,9 g, Błonnik pokarmowy 35,22 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