JADŁOSPIS NA 2026-10-31 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
714 kcal	Białko ogółem 35,35 g, Tłuszcz 23,03 g, Węglowodany ogółem 94,01 g, Sód 991,24 mg, Potas 991,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 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/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 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
777 kcal	Białko ogółem 41,25 g, Tłuszcz 10,18 g, Węglowodany ogółem 136,82 g, Sód 857,23 mg, Potas 3262,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 14,38 g, Cukry proste 42,99 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	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
484 kcal	Białko ogółem 18,01 g, Tłuszcz 17,07 g, Węglowodany ogółem 66,83 g, Sód 943,04 mg, Potas 473,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, Cukry proste 10,44 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2277 kcal, Białko ogółem 124,01 g, Tłuszcz 60,78 g, Węglowodany ogółem 319,86 g, Sód 3550,51 mg, Potas 5446,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,76 g, Błonnik pokarmowy 25,01 g, Cukry proste 88,5 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 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/
736 kcal	Białko ogółem 33,52 g, Tłuszcz 23,19 g, Węglowodany ogółem 104,19 g, Sód 1069,02 mg, Potas 1167,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,11 g, Błonnik pokarmowy 12,18 g, Cukry proste 19,56 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/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 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) ; BANAN 200 G
757 kcal	Białko ogółem 41,25 g, Tłuszcz 10,18 g, Węglowodany ogółem 131,83 g, Sód 857,18 mg, Potas 3262,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 14,38 g, Cukry proste 38 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 G ; 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 ZIOŁOWA 200 ML
548 kcal	Białko ogółem 19,32 g, Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 82,54 g, Sód 992,49 mg, Potas 568,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Cukry proste 2,18 g, Błonnik pokarmowy 13,31 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 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: 2253 kcal, Białko ogółem 117,04 g, Tłuszcz 58,24 g, Węglowodany ogółem 331,46 g, Sód 3583,19 mg, Potas 5418,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,73 g, Błonnik pokarmowy 39,87 g, Cukry proste 69,64 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
688 kcal	Białko ogółem 30,98 g, Tłuszcz 22,24 g, Węglowodany ogółem 93,64 g, Sód 868,86 mg, Potas 927,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,98 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,73 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/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 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
777 kcal	Białko ogółem 41,25 g, Tłuszcz 10,18 g, Węglowodany ogółem 136,82 g, Sód 857,23 mg, Potas 3262,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 14,38 g, Cukry proste 42,99 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
464 kcal	Białko ogółem 14,97 g, Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 66,81 g, Sód 796,54 mg, Potas 403,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,18 g, Cukry proste 10,44 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2141 kcal, Białko ogółem 110,15 g, Tłuszcz 56,11 g, Węglowodany ogółem 310,17 g, Sód 3187,13 mg, Potas 5013,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,41 g, Błonnik pokarmowy 24,96 g, Cukry proste 82,06 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
689 kcal	Białko ogółem 31,03 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 93,83 g, Sód 869,24 mg, Potas 940,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
734 kcal	Białko ogółem 40,18 g, Tłuszcz 12,44 g, Węglowodany ogółem 123,32 g, Sód 621,58 mg, Potas 3411,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Błonnik pokarmowy 15,06 g, Cukry proste 39,53 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 14,87 g, Tłuszcz 16,16 g, Węglowodany ogółem 57,11 g, Sód 796,29 mg, Potas 373,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,18 g, Cukry proste 1,71 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2060 kcal, Białko ogółem 109,03 g, Tłuszcz 58,35 g, Węglowodany ogółem 287,16 g, Sód 2951,61 mg, Potas 5145,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,62 g, Błonnik pokarmowy 25,51 g, Cukry proste 70,01 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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	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 200 G
423 kcal	Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,77 mg, Potas 443,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
594 kcal	Białko ogółem 14,44 g, Tłuszcz 11,07 g, Węglowodany ogółem 116,23 g, Sód 374,11 mg, Potas 2340,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g, Błonnik pokarmowy 14,09 g, Cukry proste 34,4 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
443 kcal	Białko ogółem 11,94 g, Tłuszcz 15,31 g, Węglowodany ogółem 66,79 g, Sód 650,05 mg, Potas 334,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, Cukry proste 10,44 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G
236 kcal	Białko ogółem 5,48 g, Tłuszcz 5,66 g, Węglowodany ogółem 45,06 g, Sód 106,11 mg, Potas 1238,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Cukry proste 8,21 g

Suma posiłków: 2061 kcal, Białko ogółem 53,17 g, Tłuszcz 47,92 g, Węglowodany ogółem 371,69 g, Sód 1784,24 mg, Potas 4517,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,45 g, Cukry proste 82,5 g, Błonnik pokarmowy 34,4 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
632 kcal	Białko ogółem 23,65 g, Tłuszcz 9,28 g, Węglowodany ogółem 115,36 g, Sód 421,09 mg, Potas 482,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
757 kcal	Białko ogółem 40,41 g, Tłuszcz 12,48 g, Węglowodany ogółem 128,85 g, Sód 624,3 mg, Potas 3421,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,67 g, Błonnik pokarmowy 15,25 g, Cukry proste 44,68 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
417 kcal	Białko ogółem 32,61 g, Tłuszcz 18,29 g, Węglowodany ogółem 31,4 g, Sód 102,77 mg, Potas 683,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, Błonnik pokarmowy 2,09 g, Cukry proste 10,61 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 1986 kcal, Białko ogółem 109,57 g, Tłuszcz 46,05 g, Węglowodany ogółem 294,21 g, Sód 1337,16 mg, Potas 5187,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,11 g, Błonnik pokarmowy 21,86 g, Cukry proste 98,26 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

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

Obiad	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
601 kcal	Białko ogółem 33,35 g, Tłuszcz 18,81 g, Węglowodany ogółem 77,79 g, Sód 175,89 mg, Potas 1071,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Cukry proste 54,68 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 ZIOŁOWA 200 ML
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,63 mg, Potas 1110,6 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: 1993 kcal, Białko ogółem 102,76 g, Tłuszcz 70,41 g, Węglowodany ogółem 239,45 g, Sód 886,02 mg, Potas 3682,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,27 g, Błonnik pokarmowy 9,08 g, Cukry proste 154,91 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
673 kcal	Białko ogółem 31,29 g, Tłuszcz 22,27 g, Węglowodany ogółem 89,64 g, Sód 880,34 mg, Potas 802,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,98 g, Błonnik pokarmowy 5,91 g, Cukry proste 17,06 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/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
729 kcal	Białko ogółem 40,57 g, Tłuszcz 10,38 g, Węglowodany ogółem 124,88 g, Sód 858,89 mg, Potas 2960,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, Błonnik pokarmowy 15,16 g, Cukry proste 37,62 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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
457 kcal	Białko ogółem 15,63 g, Tłuszcz 16,31 g, Węglowodany ogółem 64,53 g, Sód 809,44 mg, Potas 423,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 10,11 g, Błonnik pokarmowy 5,36 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2071 kcal, Białko ogółem 110,44 g, Tłuszcz 56,46 g, Węglowodany ogółem 291,95 g, Sód 3213,17 mg, Potas 4606,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,34 g, Błonnik pokarmowy 26,43 g, Cukry proste 74,60 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
700 kcal	Białko ogółem 34,7 g, Tłuszcz 22,89 g, Węglowodany ogółem 91,06 g, Sód 985,48 mg, Potas 788,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 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
799 kcal	Białko ogółem 41,55 g, Tłuszcz 13,87 g, Węglowodany ogółem 135,35 g, Sód 635,06 mg, Potas 3482,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,44 g, Błonnik pokarmowy 15,9 g, Cukry proste 45,42 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	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
480 kcal	Białko ogółem 17,69 g, Tłuszcz 17,02 g, Węglowodany ogółem 66,18 g, Sód 942,14 mg, Potas 442,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2191 kcal, Białko ogółem 116,89 g, Tłuszcz 61,28 g, Węglowodany ogółem 305,49 g, Sód 3227,18 mg, Potas 5133,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, Błonnik pokarmowy 25,35 g, Cukry proste 82,39 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /Alergeny: 7/; 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/
569 kcal	Białko ogółem 37,07 g, Tłuszcz 24,81 g, Węglowodany ogółem 52,19 g, Sód 753,91 mg, Potas 451,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,92 g, Cukry proste 5,09 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
617 kcal	Białko ogółem 40,95 g, Tłuszcz 10,14 g, Węglowodany ogółem 96,31 g, Sód 786,48 mg, Potas 2712,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, Błonnik pokarmowy 11,99 g, Cukry proste 12,13 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 DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA LODOWA 25 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
529 kcal	Białko ogółem 20,89 g, Tłuszcz 17,2 g, Węglowodany ogółem 75,17 g, Sód 926,09 mg, Potas 483,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Cukry proste 0,85 g, Błonnik pokarmowy 10,67 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2001 kcal, Białko ogółem 122,44 g, Tłuszcz 60,23 g, Węglowodany ogółem 254,24 g, Sód 3133,9 mg, Potas 4262,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,48 g, Cukry proste 42,13 g, Błonnik pokarmowy 31,86 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