JADŁOSPIS NA 2026-11-01 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; 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/
550 kcal	Białko ogółem 33,12 g, Tłuszcz 18,58 g, Sód 476,86 mg, Potas 688,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, Cukry proste 6,6 g, Węglowodany ogółem 64,97 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
867 kcal	Białko ogółem 39,53 g, Sód 555,25 mg, Potas 1573,16 mg, Cukry proste 21,96 g, Tłuszcz 22,31 g, Węglowodany ogółem 129,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,24 g, Błonnik pokarmowy 14,05 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 22,12 g, Tłuszcz 14,68 g, Węglowodany ogółem 59,5 g, Sód 1070,03 mg, Potas 628,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, Cukry proste 3,65 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2327 kcal, Białko ogółem 121,51 g, Tłuszcz 65,49 g, Sód 2237,24 mg, Potas 3296,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,57 g, Cukry proste 84,14 g, Węglowodany ogółem 320,11 g, Błonnik pokarmowy 26,56 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 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/
570 kcal	Białko ogółem 29,48 g, Tłuszcz 18,61 g, Sód 663,06 mg, Potas 989,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,39 g, Cukry proste 8,63 g, Węglowodany ogółem 77,05 g, Błonnik pokarmowy 12,28 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
891 kcal	Białko ogółem 42,09 g, Sód 1117,57 mg, Potas 1680,2 mg, Cukry proste 19,56 g, Tłuszcz 39,34 g, Węglowodany ogółem 100,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Błonnik pokarmowy 12,57 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/; HERBATA 200 G
490 kcal	Białko ogółem 21,01 g, Tłuszcz 15,63 g, Węglowodany ogółem 72,44 g, Sód 1088,37 mg, Potas 878,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 6,31 g, Błonnik pokarmowy 12,24 g
Posiłek dodatkowy	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

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: 2166 kcal, Białko ogółem 99,53 g, Tłuszcz 76,48 g, Sód 2869 mg, Potas 3548,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,94 g, Cukry proste 67,15 g, Węglowodany ogółem 289,03 g, Błonnik pokarmowy 41,79 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/
514 kcal	Białko ogółem 26,59 g, Tłuszcz 17,57 g, Sód 461,48 mg, Potas 604,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, Cukry proste 6,46 g, Węglowodany ogółem 64,78 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
867 kcal	Białko ogółem 39,53 g, Sód 555,25 mg, Potas 1573,16 mg, Cukry proste 21,96 g, Tłuszcz 22,31 g, Węglowodany ogółem 129,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,24 g, Błonnik pokarmowy 14,05 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
429 kcal	Białko ogółem 18 g, Tłuszcz 14,44 g, Węglowodany ogółem 59,28 g, Sód 890,51 mg, Potas 542,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, Cukry proste 3,48 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2059 kcal, Białko ogółem 103,98 g, Tłuszcz 60,21 g, Sód 1951,54 mg, Potas 2841,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,71 g, Cukry proste 58,36 g, Węglowodany ogółem 282,28 g, Błonnik pokarmowy 26,41 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; 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/
550 kcal	Białko ogółem 33,12 g, Tłuszcz 18,58 g, Sód 476,86 mg, Potas 688,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, Cukry proste 6,6 g, Węglowodany ogółem 64,97 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
829 kcal	Cukry proste 13,14 g, Białko ogółem 35,88 g, Tłuszcz 24,28 g, Węglowodany ogółem 119,39 g, Sód 263,31 mg, Potas 1487,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,26 g, Błonnik pokarmowy 12,94 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 22,12 g, Tłuszcz 14,68 g, Węglowodany ogółem 59,5 g, Sód 1070,03 mg, Potas 628,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, Cukry proste 3,65 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2076 kcal, Białko ogółem 110,98 g, Tłuszcz 63,43 g, Sód 1854,5 mg, Potas 2926,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,21 g, Cukry proste 49,85 g, Węglowodany ogółem 272,42 g, Błonnik pokarmowy 25,4 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 W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
439 kcal	Białko ogółem 18,15 g, Tłuszcz 15,56 g, Sód 424,14 mg, Potas 464,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,17 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
320 kcal	Białko ogółem 6,9 g, Tłuszcz 1,89 g, Węglowodany ogółem 70,26 g, Sód 12 mg, Potas 270 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,38 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Cukry proste 16,26 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
649 kcal	Cukry proste 16,36 g, Białko ogółem 15,04 g, Tłuszcz 13,55 g, Węglowodany ogółem 123,92 g, Sód 132,16 mg, Potas 1587,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,44 g, Błonnik pokarmowy 15,19 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
450 kcal	Białko ogółem 14,08 g, Tłuszcz 14,25 g, Węglowodany ogółem 69,13 g, Sód 712,01 mg, Potas 512,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,62 g, Cukry proste 12,31 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
249 kcal	Białko ogółem 5,11 g, Tłuszcz 5,59 g, Węglowodany ogółem 50,47 g, Sód 192,68 mg, Potas 1372,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g

Suma posiłków: 2107 kcal, Białko ogółem 59,28 g, Tłuszcz 50,84 g, Sód 1472,99 mg, Potas 4206,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,11 g, Cukry proste 59,86 g, Węglowodany ogółem 372,95 g, Błonnik pokarmowy 39,13 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,6,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
614 kcal	Białko ogółem 29,6 g, Tłuszcz 11,08 g, Węglowodany ogółem 101,19 g, Sód 96,64 mg, Potas 645,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g, Błonnik pokarmowy 5,31 g, Cukry proste 20,69 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
849 kcal	Cukry proste 18,13 g, Białko ogółem 35,88 g, Tłuszcz 24,28 g, Węglowodany ogółem 124,38 g, Sód 263,36 mg, Potas 1487,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,26 g, Błonnik pokarmowy 12,94 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
425 kcal	Białko ogółem 41,54 g, Tłuszcz 15,17 g, Węglowodany ogółem 31,4 g, Sód 125,05 mg, Potas 865,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,78 g, Błonnik pokarmowy 2,09 g, Cukry proste 10,61 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: 2137 kcal, Białko ogółem 126,88 g, Tłuszcz 56,42 g, Węglowodany ogółem 285,53 g, Sód 529,35 mg, Potas 3120,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,5 g, Błonnik pokarmowy 22,34 g, Cukry proste 75,80 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 W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
507 kcal	Białko ogółem 27,25 g, Tłuszcz 17,69 g, Sód 474,38 mg, Potas 624,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Cukry proste 6,13 g, Węglowodany ogółem 62,5 g, Błonnik pokarmowy 6,01 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
983 kcal	Białko ogółem 40,88 g, Sód 543,25 mg, Potas 1573,16 mg, Cukry proste 24,83 g, Tłuszcz 28,18 g, Węglowodany ogółem 147,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,09 g, Błonnik pokarmowy 15,47 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
427 kcal	Białko ogółem 18,78 g, Tłuszcz 14,71 g, Węglowodany ogółem 57,89 g, Sód 899,69 mg, Potas 513,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, Cukry proste 3,81 g, Błonnik pokarmowy 5,97 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2132 kcal, Białko ogółem 93,86 g, Tłuszcz 63,48 g, Sód 1917,32 mg, Potas 2711,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,32 g, Cukry proste 67,42 g, Węglowodany ogółem 307,05 g, Błonnik pokarmowy 32,15 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
536 kcal	Białko ogółem 32,47 g, Tłuszcz 18,44 g, Sód 471,1 mg, Potas 485,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Cukry proste 4,58 g, Węglowodany ogółem 62,02 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
904 kcal	Cukry proste 21,07 g, Białko ogółem 38,52 g, Tłuszcz 25,41 g, Węglowodany ogółem 133,05 g, Sód 293,57 mg, Potas 1607,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,88 g, Błonnik pokarmowy 13,59 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
473 kcal	Białko ogółem 21,57 g, Tłuszcz 14,57 g, Węglowodany ogółem 66,25 g, Sód 1064,52 mg, Potas 455,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 10,36 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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

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: 2162 kcal, Białko ogółem 112,42 g, Tłuszcz 64,31 g, Sód 1873,49 mg, Potas 2670,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,75 g, Cukry proste 62,47 g, Węglowodany ogółem 289,88 g, Błonnik pokarmowy 24,51 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
579 kcal	Białko ogółem 37,1 g, Tłuszcz 25,99 g, Sód 677,38 mg, Potas 678,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,16 g, Cukry proste 5,36 g, Węglowodany ogółem 52,34 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; SZPINAK GOTOWANY (G) /Alergeny: 7/; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
664 kcal	Białko ogółem 40,25 g, Sód 1050,51 mg, Potas 1635,16 mg, Cukry proste 8,85 g, Tłuszcz 33,66 g, Węglowodany ogółem 54,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,25 g, Błonnik pokarmowy 8,85 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	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; SOK POMIDOROWY 330 ML ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
517 kcal	Białko ogółem 24,62 g, Tłuszcz 15,99 g, Węglowodany ogółem 74,85 g, Sód 1653,49 mg, Potas 1461,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 11,68 g, Błonnik pokarmowy 12,42 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: 2161 kcal, Białko ogółem 135,58 g, Tłuszcz 86,53 g, Sód 3425,68 mg, Potas 3896,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,56 g, Cukry proste 39,25 g, Węglowodany ogółem 227,13 g, Błonnik pokarmowy 30,08 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