JADŁOSPIS NA 2026-11-02 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
732 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 38,11 g, Tłuszcz 23,8 g, Węglowodany ogółem 94,54 g, Sód 575,55 mg, Potas 1065,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
618 kcal	Białko ogółem 46,93 g, Tłuszcz 6,95 g, Węglowodany ogółem 98,56 g, Sód 610,18 mg, Potas 2763,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,34 g, Błonnik pokarmowy 12,9 g, Cukry proste 14,99 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
483 kcal	Białko ogółem 16,97 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 71,45 g, Sód 753,77 mg, Potas 378,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Błonnik pokarmowy 4,93 g, Cukry proste 11,67 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: 2193 kcal, Cukry proste 77,69 g, Białko ogółem 127,36 g, Tłuszcz 57,52 g, Węglowodany ogółem 303,55 g, Sód 2104,5 mg, Potas 4775,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,67 g, Błonnik pokarmowy 25,41 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; POMIDOR 70 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/
782 kcal	Cukry proste 19,23 g, Białko ogółem 41,05 g, Tłuszcz 24,77 g, Węglowodany ogółem 105,19 g, Sód 1263,47 mg, Potas 1316,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 13,55 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; SOK POMIDOROWY 330 ML
657 kcal	Białko ogółem 49,57 g, Tłuszcz 7,61 g, Węglowodany ogółem 106,11 g, Sód 1247,03 mg, Potas 3621,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, Błonnik pokarmowy 16,53 g, Cukry proste 18,58 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; 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
552 kcal	Białko ogółem 21,17 g, Tłuszcz 16,53 g, Węglowodany ogółem 83,63 g, Sód 949,22 mg, Potas 487,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Błonnik pokarmowy 13,27 g, Cukry proste 2,64 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

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: 2203 kcal, Cukry proste 50,35 g, Białko ogółem 134,74 g, Tłuszcz 56,41 g, Węglowodany ogółem 307,83 g, Sód 4124,22 mg, Potas 5845,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,78 g, Błonnik pokarmowy 43,35 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/
731 kcal	Cukry proste 18,94 g, Białko ogółem 38,06 g, Tłuszcz 23,79 g, Węglowodany ogółem 94,35 g, Sód 575,17 mg, Potas 1051,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g
Drugie śniadanie	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
618 kcal	Białko ogółem 46,93 g, Tłuszcz 6,95 g, Węglowodany ogółem 98,56 g, Sód 610,18 mg, Potas 2763,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,34 g, Błonnik pokarmowy 12,9 g, Cukry proste 14,99 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
483 kcal	Białko ogółem 16,97 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 71,45 g, Sód 753,77 mg, Potas 378,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Błonnik pokarmowy 4,93 g, Cukry proste 11,67 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: 2100 kcal, Cukry proste 69,3 g, Białko ogółem 121,76 g, Tłuszcz 55,26 g, Węglowodany ogółem 291,06 g, Sód 2033,62 mg, Potas 4493,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,34 g, Błonnik pokarmowy 24,91 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
767 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 44,59 g, Tłuszcz 24,8 g, Węglowodany ogółem 94,54 g, Sód 590,55 mg, Potas 1135,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,55 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
592 kcal	Cukry proste 12,67 g, Białko ogółem 46,02 g, Tłuszcz 10,07 g, Węglowodany ogółem 87,06 g, Sód 616,63 mg, Potas 3190,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,95 g, Błonnik pokarmowy 14,43 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
452 kcal	Białko ogółem 20,43 g, Tłuszcz 16,11 g, Węglowodany ogółem 58,39 g, Sód 883,96 mg, Potas 338,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,48 g, Cukry proste 2,17 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: 2023 kcal, Cukry proste 43,82 g, Białko ogółem 133,99 g, Tłuszcz 58,48 g, Węglowodany ogółem 252,89 g, Sód 2755,64 mg, Potas 5084,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,64 g, Błonnik pokarmowy 26,04 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/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; HERBATA 200 G
449 kcal	Białko ogółem 18,84 g, Tłuszcz 15,13 g, Sód 430,22 mg, Potas 680,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, Cukry proste 5,53 g, Węglowodany ogółem 62,3 g, Błonnik pokarmowy 5,92 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
457 kcal	Białko ogółem 12,96 g, Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 98,76 g, Sód 530,82 mg, Potas 1929,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g, Błonnik pokarmowy 12,92 g, Cukry proste 15,64 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
716 kcal	Białko ogółem 19,73 g, Tłuszcz 20,44 g, Węglowodany ogółem 121,09 g, Sód 782,25 mg, Potas 1768,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, Błonnik pokarmowy 16,04 g, Cukry proste 21,43 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 58,45 g, Tłuszcz 43,36 g, Sód 1771,09 mg, Potas 4683,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,3 g, Cukry proste 81,4 g, Węglowodany ogółem 360,52 g, Błonnik pokarmowy 36,94 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
622 kcal	Białko ogółem 29,95 g, Tłuszcz 13,35 g, Sód 114,78 mg, Potas 525,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,13 g, Cukry proste 33,93 g, Węglowodany ogółem 97,15 g, Błonnik pokarmowy 3,96 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
560 kcal	Białko ogółem 45,44 g, Tłuszcz 4,98 g, Węglowodany ogółem 89,76 g, Sód 598,71 mg, Potas 2698,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,23 g, Błonnik pokarmowy 12,18 g, Cukry proste 14,13 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; POWIDŁA 25 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
521 kcal	Białko ogółem 27,62 g, Tłuszcz 24,51 g, Węglowodany ogółem 47,2 g, Sód 108 mg, Potas 851,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,29 g, Błonnik pokarmowy 3,2 g, Cukry proste 21,37 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: 1883 kcal, Białko ogółem 115,91 g, Tłuszcz 48,84 g, Sód 1010,49 mg, Potas 4675,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,23 g, Cukry proste 82,03 g, Węglowodany ogółem 252,71 g, Błonnik pokarmowy 19,34 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
445 kcal	Cukry proste 27,83 g, Białko ogółem 21,41 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 44,04 g, Sód 249,4 mg, Potas 853,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Błonnik pokarmowy 1,72 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	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (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

600 kcal	Cukry proste 55,37 g, Białko ogółem 32,99 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 77,22 g, Sód 172,89 mg, Potas 1028,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 5,32 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
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: 2022 kcal, Cukry proste 158,21 g, Białko ogółem 104,74 g, Tłuszcz 72,58 g, Węglowodany ogółem 239,85 g, Sód 905,9 mg, Potas 3762,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,06 g, Błonnik pokarmowy 9,81 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 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/
719 kcal	Cukry proste 16,73 g, Białko ogółem 38,82 g, Tłuszcz 23,85 g, Węglowodany ogółem 90,64 g, Sód 1074,79 mg, Potas 951,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g
Drugie śniadanie	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g
Obiad	ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; FILET Z INDYKA DUSZONY W SOSIE WŁASNYM 110 G (D) /Alergeny: 1,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z MARCH. I JABŁ. 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
714 kcal	Cukry proste 20,47 g, Białko ogółem 46,55 g, Tłuszcz 20,23 g, Węglowodany ogółem 93,92 g, Sód 611,3 mg, Potas 3097,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,34 g, Błonnik pokarmowy 14,21 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 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
476 kcal	Białko ogółem 17,63 g, Tłuszcz 15,49 g, Węglowodany ogółem 69,17 g, Sód 766,67 mg, Potas 398,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Cukry proste 11,34 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: 2177 kcal, Cukry proste 72,24 g, Białko ogółem 122,8 g, Tłuszcz 68,72 g, Węglowodany ogółem 280,43 g, Sód 2547,26 mg, Potas 4747,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,37 g, Błonnik pokarmowy 27,08 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /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/
753 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 43,94 g, Tłuszcz 24,66 g, Węglowodany ogółem 91,59 g, Sód 584,79 mg, Potas 932,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,51 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
618 kcal	Białko ogółem 46,93 g, Tłuszcz 6,95 g, Węglowodany ogółem 98,56 g, Sód 610,18 mg, Potas 2763,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,34 g, Błonnik pokarmowy 12,9 g, Cukry proste 14,99 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
503 kcal	Białko ogółem 20,42 g, Tłuszcz 16,13 g, Węglowodany ogółem 71,25 g, Sód 884,71 mg, Potas 424,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, Cukry proste 11,28 g, Błonnik pokarmowy 4,84 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: 2142 kcal, Cukry proste 67,03 g, Białko ogółem 131,09 g, Tłuszcz 56,89 g, Węglowodany ogółem 288,1 g, Sód 2174,18 mg, Potas 4420,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,05 g, Błonnik pokarmowy 24,01 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; OGÓREK KISZONY 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/
520 kcal	Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 21,38 g, Sód 1009,08 mg, Potas 587,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, Węglowodany ogółem 51,13 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Cukry proste 3,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ Z MARCH. I JABŁ. 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
645 kcal	Cukry proste 16,49 g, Białko ogółem 47,69 g, Tłuszcz 11,3 g, Węglowodany ogółem 95,97 g, Sód 630,76 mg, Potas 3187,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Błonnik pokarmowy 15,4 g
Podwieczorek	SOK POMIDOROWY 330 ML
59 kcal	Białko ogółem 2,64 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Potas 858 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Cukry proste 8,58 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
563 kcal	Białko ogółem 29,72 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 60,37 g, Sód 1099,12 mg, Potas 430,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,04 g, Cukry proste 1,16 g, Błonnik pokarmowy 7,96 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: 1999 kcal, Białko ogółem 136,49 g, Tłuszcz 65,09 g, Sód 4040,36 mg, Potas 5483,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, Węglowodany ogółem 232,91 g, Błonnik pokarmowy 33,44 g, Cukry proste 39,58 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