JADŁOSPIS NA 2026-11-05 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
710 kcal	Białko ogółem 27,58 g, Tłuszcz 21,98 g, Węglowodany ogółem 103,07 g, Sód 936,79 mg, Potas 1023,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,43 g, Błonnik pokarmowy 6,11 g, Cukry proste 27,6 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
782 kcal	Białko ogółem 40,87 g, Sód 981,85 mg, Potas 3115,76 mg, Cukry proste 34,89 g, Tłuszcz 10,87 g, Węglowodany ogółem 139,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,61 g, Błonnik pokarmowy 18,23 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	PASTA TWAROGOWA 100 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
566 kcal	Cukry proste 5,2 g, Białko ogółem 38,43 g, Tłuszcz 19,8 g, Węglowodany ogółem 61 g, Sód 478 mg, Potas 466,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,53 g, Błonnik pokarmowy 4,5 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: 2300 kcal, Białko ogółem 119,53 g, Tłuszcz 59 g, Węglowodany ogółem 335,81 g, Sód 2543,14 mg, Potas 5317,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,27 g, Błonnik pokarmowy 29,79 g, Cukry proste 93,64 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
731 kcal	Białko ogółem 30,44 g, Tłuszcz 23,13 g, Węglowodany ogółem 106,34 g, Sód 1134,02 mg, Potas 1315,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, Błonnik pokarmowy 13,11 g, Cukry proste 21,56 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
737 kcal	Białko ogółem 42,68 g, Sód 891,87 mg, Potas 2957,58 mg, Cukry proste 28,64 g, Tłuszcz 8,87 g, Węglowodany ogółem 129,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, Błonnik pokarmowy 16,19 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; 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/; HERBATA 200 G
609 kcal	Cukry proste 5,49 g, Białko ogółem 40,72 g, Tłuszcz 20,71 g, Węglowodany ogółem 70,51 g, Sód 674,2 mg, Potas 661,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, Błonnik pokarmowy 10,62 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: 2227 kcal, Białko ogółem 120,94 g, Tłuszcz 56,81 g, Węglowodany ogółem 326,48 g, Sód 2776,09 mg, Potas 5379,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, Błonnik pokarmowy 40,42 g, Cukry proste 73,39 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
703 kcal	Białko ogółem 26,77 g, Tłuszcz 21,75 g, Węglowodany ogółem 102,88 g, Sód 899,79 mg, Potas 992,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Błonnik pokarmowy 6,06 g, Cukry proste 27,46 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
737 kcal	Białko ogółem 42,68 g, Sód 891,87 mg, Potas 2957,58 mg, Cukry proste 28,64 g, Tłuszcz 8,87 g, Węglowodany ogółem 129,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, Błonnik pokarmowy 16,19 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 100 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
566 kcal	Cukry proste 5,2 g, Białko ogółem 38,43 g, Tłuszcz 19,8 g, Węglowodany ogółem 61 g, Sód 478 mg, Potas 466,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,53 g, Błonnik pokarmowy 4,5 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: 2156 kcal, Białko ogółem 114,98 g, Tłuszcz 54,52 g, Węglowodany ogółem 313,51 g, Sód 2345,66 mg, Potas 4860,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,73 g, Błonnik pokarmowy 27,25 g, Cukry proste 79 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
691 kcal	Białko ogółem 30,52 g, Tłuszcz 22,83 g, Węglowodany ogółem 93,39 g, Sód 1083,04 mg, Potas 1062,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
720 kcal	Cukry proste 28,39 g, Białko ogółem 38,03 g, Tłuszcz 11,47 g, Węglowodany ogółem 124,74 g, Sód 712,27 mg, Potas 3005,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g, Błonnik pokarmowy 17,08 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 70 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
601 kcal	Cukry proste 5,2 g, Białko ogółem 44,91 g, Tłuszcz 20,8 g, Węglowodany ogółem 61 g, Sód 493 mg, Potas 536,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, Błonnik pokarmowy 4,5 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: 2162 kcal, Białko ogółem 120,56 g, Tłuszcz 59,2 g, Węglowodany ogółem 299,53 g, Sód 2364,31 mg, Potas 5048,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,81 g, Błonnik pokarmowy 28,01 g, Cukry proste 70,16 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 DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 12,26 g, Tłuszcz 14,82 g, Węglowodany ogółem 69,08 g, Sód 654,83 mg, Potas 506,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 12,24 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/
328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Potas 156,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
586 kcal	Cukry proste 28,76 g, Białko ogółem 13,13 g, Tłuszcz 14,69 g, Węglowodany ogółem 107,48 g, Sód 123,27 mg, Potas 2230,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,74 g, Błonnik pokarmowy 14,51 g
Kolacja	SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; 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
715 kcal	Cukry proste 4,35 g, Białko ogółem 27,44 g, Tłuszcz 20,93 g, Węglowodany ogółem 108,53 g, Sód 464,24 mg, Potas 699,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,61 g, Błonnik pokarmowy 7,82 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: 2127 kcal, Białko ogółem 58,69 g, Tłuszcz 54,18 g, Węglowodany ogółem 365,21 g, Sód 1250,74 mg, Potas 3793,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g, Cukry proste 79,05 g, Błonnik pokarmowy 30,15 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
621 kcal	Białko ogółem 18,88 g, Tłuszcz 12,54 g, Węglowodany ogółem 109,8 g, Sód 454,9 mg, Potas 560,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g, Błonnik pokarmowy 4,3 g, Cukry proste 37,36 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
679 kcal	Białko ogółem 41,19 g, Sód 880,4 mg, Potas 2893,1 mg, Cukry proste 27,78 g, Tłuszcz 6,9 g, Węglowodany ogółem 120,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,36 g, Błonnik pokarmowy 15,47 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
461 kcal	Białko ogółem 51,4 g, Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 25,75 g, Sód 154,64 mg, Potas 1091,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,58 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 5,59 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: 1911 kcal, Białko ogółem 118,57 g, Tłuszcz 40,91 g, Węglowodany ogółem 276,38 g, Sód 1565,94 mg, Potas 4989,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,88 g, Błonnik pokarmowy 22,18 g, Cukry proste 88,43 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	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
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	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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/
701 kcal	Białko ogółem 27,55 g, Tłuszcz 22,02 g, Węglowodany ogółem 101,49 g, Sód 908,97 mg, Potas 963,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Cukry proste 27,79 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; POTRAWA MEKSYKAŃSKA 250 G ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MANDARYNKA 120 G
791 kcal	Białko ogółem 41,32 g, Sód 426,52 mg, Potas 2056,8 mg, Cukry proste 31,12 g, Tłuszcz 16,82 g, Węglowodany ogółem 125,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g, Błonnik pokarmowy 15,88 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; ROSZPONKA 15 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
559 kcal	Cukry proste 4,87 g, Białko ogółem 39,09 g, Tłuszcz 19,92 g, Węglowodany ogółem 58,72 g, Sód 490,9 mg, Potas 486,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,55 g, Błonnik pokarmowy 5,16 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: 2201 kcal, Białko ogółem 115,06 g, Tłuszcz 62,86 g, Węglowodany ogółem 306,02 g, Sód 1902,39 mg, Potas 3951,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,29 g, Błonnik pokarmowy 28,56 g, Cukry proste 81,48 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
716 kcal	Białko ogółem 29,97 g, Tłuszcz 22,72 g, Węglowodany ogółem 100,14 g, Sód 1077,53 mg, Potas 889,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 25,58 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (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

737 kcal	Białko ogółem 42,68 g, Sód 891,87 mg, Potas 2957,58 mg, Cukry proste 28,64 g, Tłuszcz 8,87 g, Węglowodany ogółem 129,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, Błonnik pokarmowy 16,19 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
598 kcal	Cukry proste 5,2 g, Białko ogółem 44,61 g, Tłuszcz 20,74 g, Węglowodany ogółem 60,46 g, Sód 493 mg, Potas 536,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2201 kcal, Białko ogółem 124,36 g, Tłuszcz 56,43 g, Węglowodany ogółem 310,23 g, Sód 2538,4 mg, Potas 4827,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,42 g, Błonnik pokarmowy 26,14 g, Cukry proste 77,12 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER ŻÓŁTY 30 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/
539 kcal	Białko ogółem 27,73 g, Tłuszcz 25,24 g, Węglowodany ogółem 53,27 g, Sód 1035,21 mg, Potas 627,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,36 g, Cukry proste 6,02 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
696 kcal	Białko ogółem 42,65 g, Sód 490,66 mg, Potas 1810,46 mg, Cukry proste 9,35 g, Tłuszcz 11,38 g, Węglowodany ogółem 113,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, Błonnik pokarmowy 15,63 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	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
590 kcal	Cukry proste 4,16 g, Białko ogółem 42,29 g, Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 63,14 g, Sód 607,8 mg, Potas 576,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, Błonnik pokarmowy 7,98 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: 2046 kcal, Białko ogółem 122,17 g, Tłuszcz 61,64 g, Węglowodany ogółem 265,22 g, Sód 2210,57 mg, Potas 3428,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,34 g, Cukry proste 36,19 g, Błonnik pokarmowy 35,2 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