JADŁOSPIS NA 2026-11-03 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 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/
844 kcal	Białko ogółem 55,02 g, Tłuszcz 26,76 g, Węglowodany ogółem 98,02 g, Sód 614,49 mg, Potas 923,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,62 g, Błonnik pokarmowy 5,3 g, Cukry proste 20,19 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
703 kcal	Cukry proste 35,47 g, Białko ogółem 36,6 g, Tłuszcz 11,53 g, Węglowodany ogółem 121,38 g, Sód 459,77 mg, Potas 2008,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 17,18 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	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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
470 kcal	Białko ogółem 24,67 g, Tłuszcz 15,99 g, Sód 439,48 mg, Potas 547,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2243 kcal, Białko ogółem 137,54 g, Tłuszcz 56,63 g, Węglowodany ogółem 308,35 g, Sód 1584,24 mg, Potas 3948,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,92 g, Błonnik pokarmowy 28,49 g, Cukry proste 83,22 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1,5,11/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
1014 kcal	Białko ogółem 58,1 g, Tłuszcz 33,78 g, Węglowodany ogółem 121,09 g, Sód 796,1 mg, Potas 1058,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, Błonnik pokarmowy 18,26 g, Cukry proste 23,54 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
683 kcal	Cukry proste 30,48 g, Białko ogółem 36,6 g, Tłuszcz 11,53 g, Węglowodany ogółem 116,39 g, Sód 459,72 mg, Potas 2008,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 17,18 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
525 kcal	Białko ogółem 27,51 g, Tłuszcz 17,02 g, Sód 640,68 mg, Potas 919,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, Cukry proste 5,54 g, Węglowodany ogółem 71,43 g, Błonnik pokarmowy 11,94 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2356 kcal, Białko ogółem 137,91 g, Tłuszcz 62,43 g, Węglowodany ogółem 326,21 g, Sód 1896,5 mg, Potas 4185,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,24 g, Błonnik pokarmowy 47,88 g, Cukry proste 75,36 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 ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
809 kcal	Białko ogółem 48,54 g, Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 98,02 g, Sód 599,49 mg, Potas 853,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, Błonnik pokarmowy 5,3 g, Cukry proste 20,19 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
703 kcal	Cukry proste 35,47 g, Białko ogółem 36,6 g, Tłuszcz 11,53 g, Węglowodany ogółem 121,38 g, Sód 459,77 mg, Potas 2008,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 17,18 g
Kolacja	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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
469 kcal	Białko ogółem 24,62 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 439,1 mg, Potas 534,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,16 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2115 kcal, Białko ogółem 125,46 g, Tłuszcz 53,37 g, Węglowodany ogółem 295,86 g, Sód 1498,36 mg, Potas 3596,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,18 g, Błonnik pokarmowy 27,99 g, Cukry proste 74,83 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 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/
809 kcal	Białko ogółem 48,54 g, Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 98,02 g, Sód 599,49 mg, Potas 853,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, Błonnik pokarmowy 5,3 g, Cukry proste 20,19 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
697 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 41,51 g, Tłuszcz 15,44 g, Węglowodany ogółem 106,09 g, Sód 180,25 mg, Potas 2024,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,54 g, Błonnik pokarmowy 16,06 g
Kolacja	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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
470 kcal	Białko ogółem 24,67 g, Tłuszcz 15,99 g, Sód 439,48 mg, Potas 547,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2110 kcal, Białko ogółem 130,42 g, Tłuszcz 57,29 g, Węglowodany ogółem 280,76 g, Sód 1219,22 mg, Potas 3625,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,01 g, Błonnik pokarmowy 26,92 g, Cukry proste 62,74 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
676 kcal	Białko ogółem 21,95 g, Tłuszcz 15,22 g, Węglowodany ogółem 114,17 g, Sód 422,19 mg, Potas 345,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Cukry proste 18,69 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

Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
631 kcal	Cukry proste 37,45 g, Białko ogółem 16,09 g, Tłuszcz 8,52 g, Węglowodany ogółem 131,93 g, Sód 415,67 mg, Potas 3223,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,46 g, Błonnik pokarmowy 19,51 g
Kolacja	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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
435 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 14,99 g, Sód 424,48 mg, Potas 477,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2041 kcal, Białko ogółem 61,64 g, Tłuszcz 44,42 g, Węglowodany ogółem 366,92 g, Sód 1455,02 mg, Potas 5618,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,64 g, Błonnik pokarmowy 41,95 g, Cukry proste 80,71 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,6,7/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
471 kcal	Cukry proste 9,09 g, Białko ogółem 42,41 g, Tłuszcz 17,79 g, Węglowodany ogółem 36,09 g, Sód 142,79 mg, Potas 532,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,64 g, Błonnik pokarmowy 2,04 g
Drugie śniadanie	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
140 kcal	Białko ogółem 6,75 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 15,8 g, Tłuszcz 3,1 g, Węglowodany ogółem 20,3 g, Potas 500 mg, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
717 kcal	Cukry proste 28,23 g, Białko ogółem 41,51 g, Tłuszcz 15,44 g, Węglowodany ogółem 111,08 g, Sód 180,3 mg, Potas 2024,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,54 g, Błonnik pokarmowy 16,06 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
426 kcal	Cukry proste 1,92 g, Białko ogółem 30,13 g, Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 24,75 g, Sód 100,89 mg, Potas 649,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,25 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 G
164 kcal	Białko ogółem 15,48 g, Cukry proste 24,8 g, Węglowodany ogółem 26,18 g, Sód 1,75 mg, Potas 11,5 mg

Suma posiłków: 1918 kcal, Cukry proste 79,84 g, Białko ogółem 136,28 g, Tłuszcz 59,51 g, Węglowodany ogółem 218,4 g, Sód 520,23 mg, Potas 3717,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,22 g, Błonnik pokarmowy 20,5 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
439 kcal	Białko ogółem 20,37 g, Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 45,96 g, Sód 249,6 mg, Potas 800,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Błonnik pokarmowy 0,82 g, Cukry proste 27,69 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	MARCHWIANKA 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)
596 kcal	Cukry proste 55,44 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 77,82 g, Sód 202,34 mg, Potas 983,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYN NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 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

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: 2066 kcal, Białko ogółem 102,33 g, Tłuszcz 75,95 g, Węglowodany ogółem 245,43 g, Sód 936,47 mg, Potas 3663,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,57 g, Błonnik pokarmowy 8,91 g, Cukry proste 158,18 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1,5,11/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
832 kcal	Białko ogółem 37,77 g, Tłuszcz 28,29 g, Węglowodany ogółem 105,6 g, Sód 568,8 mg, Potas 769,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Błonnik pokarmowy 12,8 g, Cukry proste 19,72 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; MAKARON Z KAPUSTĄ I MIĘSEM 350 G (G) /Alergeny: 1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
806 kcal	Cukry proste 30,47 g, Białko ogółem 34,27 g, Tłuszcz 22,01 g, Węglowodany ogółem 123,58 g, Sód 774,14 mg, Potas 1696,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 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 ZIOŁOWA 200 ML
462 kcal	Białko ogółem 25,28 g, Tłuszcz 16,1 g, Sód 452 mg, Potas 554,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 3,04 g, Węglowodany ogółem 56,88 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2243 kcal, Białko ogółem 115,36 g, Tłuszcz 67,06 g, Węglowodany ogółem 304,9 g, Sód 2431,84 mg, Potas 3879,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,6 g, Błonnik pokarmowy 35,39 g, Cukry proste 68,11 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; TWARÓG 120 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/
922 kcal	Białko ogółem 62,35 g, Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 99,15 g, Sód 643,19 mg, Potas 1022,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,36 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 21,54 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
772 kcal	Cukry proste 31,17 g, Białko ogółem 44,15 g, Tłuszcz 16,57 g, Węglowodany ogółem 119,75 g, Sód 210,51 mg, Potas 2144,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,16 g, Błonnik pokarmowy 16,71 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Potas 415,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2319 kcal, Białko ogółem 152,7 g, Tłuszcz 65,16 g, Węglowodany ogółem 292,6 g, Sód 1302,42 mg, Potas 3782,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,15 g, Błonnik pokarmowy 26,55 g, Cukry proste 70 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1,5,11/; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
580 kcal	Białko ogółem 28,3 g, Błonnik pokarmowy 13,1 g, Cukry proste 6,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,22 g, Tłuszcz 23,22 g, Węglowodany ogółem 63,43 g, Sód 441,5 mg, Potas 414,79 mg
Drugie śniadanie	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
Obiad	KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; SCHAB Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE DIET. 250 G /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
614 kcal	Cukry proste 11,97 g, Białko ogółem 35,99 g, Tłuszcz 12,63 g, Węglowodany ogółem 96,75 g, Sód 188,25 mg, Potas 1704,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g, Błonnik pokarmowy 14,43 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
573 kcal	Białko ogółem 30,64 g, Tłuszcz 17,02 g, Sód 568,9 mg, Potas 644,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Cukry proste 2,51 g, Węglowodany ogółem 77,22 g, Błonnik pokarmowy 11,16 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 1984 kcal, Białko ogółem 113,55 g, Błonnik pokarmowy 45,24 g, Cukry proste 50,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,9 g, Tłuszcz 54,11 g, Węglowodany ogółem 273,91 g, Sód 1838,47 mg, Potas 3816,85 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