JADŁOSPIS NA 2026-11-06 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
695 kcal	Cukry proste 19,12 g, Białko ogółem 34,3 g, Tłuszcz 20,66 g, Węglowodany ogółem 96,1 g, Sód 1205,81 mg, Potas 1117,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,01 g, Błonnik pokarmowy 6,95 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
770 kcal	Białko ogółem 35,35 g, Sód 384,11 mg, Potas 1166,12 mg, Cukry proste 33,53 g, Tłuszcz 11,87 g, Węglowodany ogółem 134,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,65 g, Błonnik pokarmowy 10,89 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 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 ; CYTRYNA 15 G
502 kcal	Białko ogółem 24,45 g, Tłuszcz 15,94 g, Sód 434,42 mg, Potas 386,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Cukry proste 10,9 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: 2233 kcal, Cukry proste 84,4 g, Białko ogółem 121,5 g, Tłuszcz 53,72 g, Węglowodany ogółem 326,17 g, Sód 2189,34 mg, Potas 3238,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,99 g, Błonnik pokarmowy 22,95 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
732 kcal	Cukry proste 21,12 g, Białko ogółem 33,07 g, Tłuszcz 21,46 g, Węglowodany ogółem 108,15 g, Sód 1227,87 mg, Potas 1415,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Błonnik pokarmowy 13,83 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
770 kcal	Białko ogółem 35,35 g, Sód 384,11 mg, Potas 1166,12 mg, Cukry proste 33,53 g, Tłuszcz 11,87 g, Węglowodany ogółem 134,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,65 g, Błonnik pokarmowy 10,89 g
Kolacja	SAŁATKA Z RYŻEM BRĄZOWYM 200 G /Alergeny: 6,7,3,10/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 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 ; CYTRYNA 15 G
768 kcal	Białko ogółem 36,76 g, Tłuszcz 25,52 g, Węglowodany ogółem 105,58 g, Sód 1080,04 mg, Potas 1064,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,9 g, Błonnik pokarmowy 15,76 g, Cukry proste 9,25 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: 2482 kcal, Cukry proste 70,2 g, Białko ogółem 122,5 g, Tłuszcz 70,29 g, Węglowodany ogółem 358,35 g, Sód 2909,19 mg, Potas 4061,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,04 g, Błonnik pokarmowy 40,48 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
676 kcal	Cukry proste 18,95 g, Białko ogółem 30,18 g, Tłuszcz 20,42 g, Węglowodany ogółem 95,88 g, Sód 1026,29 mg, Potas 1030,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,95 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
770 kcal	Białko ogółem 35,35 g, Sód 384,11 mg, Potas 1166,12 mg, Cukry proste 33,53 g, Tłuszcz 11,87 g, Węglowodany ogółem 134,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,65 g, Błonnik pokarmowy 10,89 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 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 ; CYTRYNA 15 G
502 kcal	Białko ogółem 24,45 g, Tłuszcz 15,94 g, Sód 434,42 mg, Potas 386,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Cukry proste 10,9 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: 2160 kcal, Cukry proste 69,68 g, Białko ogółem 107,3 g, Tłuszcz 59,67 g, Węglowodany ogółem 307,87 g, Sód 2061,99 mg, Potas 2999,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,21 g, Błonnik pokarmowy 22,45 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
677 kcal	Cukry proste 19,09 g, Białko ogółem 30,23 g, Tłuszcz 20,43 g, Węglowodany ogółem 96,07 g, Sód 1026,67 mg, Potas 1044,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Błonnik pokarmowy 6,95 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G) ; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
715 kcal	Białko ogółem 41,23 g, Tłuszcz 24,42 g, Węglowodany ogółem 90,68 g, Sód 663,77 mg, Potas 2879,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, Błonnik pokarmowy 15,39 g, Cukry proste 14,9 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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
463 kcal	Białko ogółem 24,35 g, Tłuszcz 15,91 g, Sód 434,17 mg, Potas 356,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,48 g, Węglowodany ogółem 57,67 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: 2029 kcal, Cukry proste 48,76 g, Białko ogółem 117,66 g, Tłuszcz 63,76 g, Węglowodany ogółem 260,02 g, Sód 2219,11 mg, Potas 4580,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,09 g, Błonnik pokarmowy 26,82 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 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 200 G
406 kcal	Białko ogółem 13,97 g, Tłuszcz 13,64 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 711,7 mg, Potas 482,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,23 g, Cukry proste 3,58 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

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 ; MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM 250 G /Alergeny: 1,3,9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
589 kcal	Białko ogółem 16,61 g, Tłuszcz 9,19 g, Węglowodany ogółem 114,83 g, Sód 88,82 mg, Potas 963,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,97 g, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Cukry proste 14,54 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 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 ; CYTRYNA 15 G
467 kcal	Białko ogółem 17,97 g, Tłuszcz 14,94 g, Sód 419,42 mg, Potas 316,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 4,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Cukry proste 10,9 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/
255 kcal	Białko ogółem 6,47 g, Tłuszcz 5,85 g, Węglowodany ogółem 49,83 g, Sód 159,43 mg, Potas 1436,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Cukry proste 9,76 g

Suma posiłków: 2082 kcal, Białko ogółem 61,91 g, Tłuszcz 44,31 g, Węglowodany ogółem 375,38 g, Sód 1421,57 mg, Potas 3361,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,58 g, Cukry proste 64,72 g, Błonnik pokarmowy 32,65 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
377 kcal	Cukry proste 4,96 g, Białko ogółem 27,37 g, Tłuszcz 15,71 g, Węglowodany ogółem 32,18 g, Sód 664,98 mg, Potas 518,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, Błonnik pokarmowy 2,04 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
134 kcal	Białko ogółem 15,7 g, Cukry proste 15,8 g, Węglowodany ogółem 17,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Potas 200 mg
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G) ; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
707 kcal	Białko ogółem 42,35 g, Sód 927,97 mg, Potas 2909,61 mg, Cukry proste 20,38 g, Tłuszcz 20,89 g, Węglowodany ogółem 95,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,25 g, Błonnik pokarmowy 16,02 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
470 kcal	Cukry proste 10,94 g, Białko ogółem 32,21 g, Tłuszcz 22,58 g, Węglowodany ogółem 35,33 g, Sód 104,08 mg, Potas 694,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 2,27 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: 1778 kcal, Cukry proste 58,38 g, Białko ogółem 124,08 g, Tłuszcz 62,28 g, Węglowodany ogółem 189,42 g, Sód 1791,53 mg, Potas 4622,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,14 g, Błonnik pokarmowy 20,83 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
437 kcal	Białko ogółem 20,41 g, Tłuszcz 19,7 g, Węglowodany ogółem 45,18 g, Sód 249,2 mg, Potas 830,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Błonnik pokarmowy 1,58 g, Cukry proste 27,75 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	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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
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

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: 2069 kcal, Białko ogółem 103,64 g, Tłuszcz 76,43 g, Węglowodany ogółem 244,62 g, Sód 909,62 mg, Potas 3781,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,64 g, Błonnik pokarmowy 9,81 g, Cukry proste 157,48 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
669 kcal	Cukry proste 18,62 g, Białko ogółem 30,84 g, Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 93,6 g, Sód 1039,19 mg, Potas 1050,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,97 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
770 kcal	Białko ogółem 35,35 g, Sód 384,11 mg, Potas 1166,12 mg, Cukry proste 33,53 g, Tłuszcz 11,87 g, Węglowodany ogółem 134,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,65 g, Błonnik pokarmowy 10,89 g
Kolacja	SAŁATKA Z RYŻEM BRĄZOWYM 200 G /Alergeny: 6,7,3,10/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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
715 kcal	Białko ogółem 34,87 g, Tłuszcz 24,7 g, Węglowodany ogółem 93,4 g, Sód 896,74 mg, Potas 889,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Błonnik pokarmowy 10,21 g, Cukry proste 8,24 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: 2366 kcal, Cukry proste 66,69 g, Białko ogółem 118,38 g, Tłuszcz 68,55 g, Węglowodany ogółem 331,62 g, Sód 2537,21 mg, Potas 3521,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,81 g, Błonnik pokarmowy 28,66 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ JECZMIENNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
681 kcal	Cukry proste 17,1 g, Białko ogółem 33,65 g, Tłuszcz 20,52 g, Węglowodany ogółem 93,15 g, Sód 1200,05 mg, Potas 914,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,97 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Potas 135,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G) ; SOS ŚMIETANOWY 100 G /Alergeny: 9,7,1/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
755 kcal	Białko ogółem 43,54 g, Sód 939,38 mg, Potas 2970,79 mg, Cukry proste 21,23 g, Tłuszcz 22,82 g, Węglowodany ogółem 101,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, Błonnik pokarmowy 16,67 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
530 kcal	Białko ogółem 30,6 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 448,95 mg, Potas 445,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 10,22 g, Węglowodany ogółem 66,1 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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: 2184 kcal, Cukry proste 55,27 g, Białko ogółem 125,54 g, Tłuszcz 71,86 g, Węglowodany ogółem 271,58 g, Sód 2811,85 mg, Potas 4765,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,46 g, Błonnik pokarmowy 27,14 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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/
541 kcal	Białko ogółem 32,19 g, Tłuszcz 23,54 g, Węglowodany ogółem 52,93 g, Sód 1035,06 mg, Potas 773,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, Cukry proste 5,44 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON PEŁNOZIAR. ZE SZPIN. I BIAŁYM SEREM 350 G /Alergeny: 1,7/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
666 kcal	Białko ogółem 35,55 g, Sód 357,25 mg, Potas 880,52 mg, Cukry proste 11,09 g, Tłuszcz 14,11 g, Węglowodany ogółem 99,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,13 g, Błonnik pokarmowy 10,46 g
Podwieczorek	KIWI 100 G
51 kcal	Cukry proste 7,74 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 0,77 g, Tłuszcz 0,43 g, Węglowodany ogółem 11,82 g, Sód 3,4 mg, Potas 246,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
Kolacja	SAŁATKA Z RYŻEM BRĄZOWYM 200 G /Alergeny: 6,7,3,10/; POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
746 kcal	Białko ogółem 38,07 g, Tłuszcz 25,32 g, Węglowodany ogółem 97,82 g, Sód 1013,64 mg, Potas 978,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,9 g, Błonnik pokarmowy 13,03 g, Cukry proste 7,53 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: 2178 kcal, Białko ogółem 128,43 g, Tłuszcz 66,4 g, Węglowodany ogółem 277,53 g, Sód 2503,85 mg, Potas 3179,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,42 g, Cukry proste 44,4 g, Błonnik pokarmowy 32,19 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