JADŁOSPIS NA 2026-11-07 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; 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/
705 kcal	Białko ogółem 33,05 g, Tłuszcz 23,05 g, Węglowodany ogółem 94,05 g, Sód 1024,78 mg, Potas 977,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
798 kcal	Białko ogółem 43,59 g, Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 140,35 g, Sód 872,51 mg, Potas 3320,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 15,08 g, Cukry proste 43,87 g
Podwieczorek	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
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
455 kcal	Białko ogółem 18,24 g, Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 59,43 g, Sód 947,63 mg, Potas 615,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2262 kcal, Białko ogółem 123,38 g, Tłuszcz 60,04 g, Węglowodany ogółem 319,03 g, Sód 3579,92 mg, Potas 5602,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,33 g, Błonnik pokarmowy 26,52 g, Cukry proste 84,4 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
729 kcal	Białko ogółem 31,83 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 104,22 g, Sód 1093,62 mg, Potas 1157,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 g, Błonnik pokarmowy 12,18 g, Cukry proste 19,56 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
798 kcal	Białko ogółem 43,59 g, Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 140,35 g, Sód 872,51 mg, Potas 3320,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 15,08 g, Cukry proste 43,87 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/; HERBATA 200 G
477 kcal	Białko ogółem 17,44 g, Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 996,95 mg, Potas 728,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 11,13 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2218 kcal, Białko ogółem 114,91 g, Tłuszcz 57,21 g, Węglowodany ogółem 329,2 g, Sód 3603,58 mg, Potas 5594,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, Błonnik pokarmowy 38,84 g, Cukry proste 78,94 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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/
681 kcal	Białko ogółem 29,29 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 93,67 g, Sód 893,46 mg, Potas 916,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,05 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,73 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
798 kcal	Białko ogółem 43,59 g, Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 140,35 g, Sód 872,51 mg, Potas 3320,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 15,08 g, Cukry proste 43,87 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
434 kcal	Białko ogółem 15,15 g, Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 59,22 g, Sód 800,75 mg, Potas 532,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2127 kcal, Białko ogółem 110,08 g, Tłuszcz 55,35 g, Węglowodany ogółem 309,14 g, Sód 3207,22 mg, Potas 5158,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,95 g, Błonnik pokarmowy 26,42 g, Cukry proste 77,82 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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/
682 kcal	Białko ogółem 29,34 g, Tłuszcz 22,26 g, Węglowodany ogółem 93,86 g, Sód 893,84 mg, Potas 930,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
730 kcal	Cukry proste 40,29 g, Białko ogółem 40,82 g, Tłuszcz 11,6 g, Węglowodany ogółem 123,35 g, Sód 650,52 mg, Potas 3327,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g, Błonnik pokarmowy 14,92 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
435 kcal	Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,13 mg, Potas 546,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 3,51 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 115,97 g, Tłuszcz 58,5 g, Węglowodany ogółem 284,28 g, Sód 2959,79 mg, Potas 5045,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,8 g, Błonnik pokarmowy 25,91 g, Cukry proste 69,98 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 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

419 kcal	Białko ogółem 13,34 g, Tłuszcz 15,2 g, Węglowodany ogółem 59,7 g, Sód 627,42 mg, Potas 436,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Potas 331,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
614 kcal	Białko ogółem 15 g, Tłuszcz 5,9 g, Węglowodany ogółem 133,58 g, Sód 777,89 mg, Potas 2751,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,73 g, Błonnik pokarmowy 16,46 g, Cukry proste 35,68 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,64 mg, Potas 476,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P)
350 kcal	Białko ogółem 7,59 g, Tłuszcz 5,65 g, Węglowodany ogółem 72,05 g, Sód 88,11 mg, Potas 1837,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g, Błonnik pokarmowy 8,81 g, Cukry proste 6,33 g

Suma posiłków: 2151 kcal, Białko ogółem 56,65 g, Tłuszcz 46,71 g, Węglowodany ogółem 396,52 g, Sód 2152,61 mg, Potas 5833,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,9 g, Cukry proste 71,18 g, Błonnik pokarmowy 40,01 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
614 kcal	Białko ogółem 23,62 g, Tłuszcz 13,19 g, Węglowodany ogółem 103,26 g, Sód 408,04 mg, Potas 641,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g, Błonnik pokarmowy 6,66 g, Cukry proste 26,58 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
750 kcal	Cukry proste 45,28 g, Białko ogółem 40,82 g, Tłuszcz 11,6 g, Węglowodany ogółem 128,34 g, Sód 650,57 mg, Potas 3327,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g, Błonnik pokarmowy 14,92 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
466 kcal	Białko ogółem 51,41 g, Tłuszcz 17,95 g, Węglowodany ogółem 25,76 g, Sód 154,7 mg, Potas 1092,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,97 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 5,59 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2012 kcal, Białko ogółem 127,85 g, Tłuszcz 47,99 g, Węglowodany ogółem 278,96 g, Sód 1378,31 mg, Potas 5630,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,31 g, Błonnik pokarmowy 23,94 g, Cukry proste 92 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) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
187 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 6,94 g, Węglowodany ogółem 33,24 g, Sód 110,5 mg, Potas 301,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,65 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/

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

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: 1991 kcal, Białko ogółem 101,67 g, Tłuszcz 70,23 g, Węglowodany ogółem 240,68 g, Sód 912,45 mg, Potas 3594,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,25 g, Błonnik pokarmowy 9,3 g, Cukry proste 155,97 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
666 kcal	Białko ogółem 29,6 g, Tłuszcz 22,28 g, Węglowodany ogółem 89,67 g, Sód 904,94 mg, Potas 792,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,05 g, Błonnik pokarmowy 5,91 g, Cukry proste 17,06 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; GRUSZKA 250 G
786 kcal	Białko ogółem 43,47 g, Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 138,1 g, Sód 875,05 mg, Potas 3047,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g, Błonnik pokarmowy 16,93 g, Cukry proste 43,15 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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
432 kcal	Białko ogółem 15,93 g, Tłuszcz 16,51 g, Węglowodany ogółem 57,83 g, Sód 809,93 mg, Potas 504,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,7 g, Błonnik pokarmowy 5,97 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2098 kcal, Białko ogółem 111,05 g, Tłuszcz 55,65 g, Węglowodany ogółem 301,5 g, Sód 3230,42 mg, Potas 4732,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,93 g, Błonnik pokarmowy 29,26 g, Cukry proste 75,76 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
691 kcal	Białko ogółem 32,4 g, Tłuszcz 22,91 g, Węglowodany ogółem 91,1 g, Sód 1019,02 mg, Potas 774,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,35 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
815 kcal	Cukry proste 47,06 g, Białko ogółem 42,62 g, Tłuszcz 13,62 g, Węglowodany ogółem 138,91 g, Sód 676,79 mg, Potas 3453,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, Błonnik pokarmowy 16,46 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
548 kcal	Białko ogółem 31,7 g, Tłuszcz 20,88 g, Węglowodany ogółem 60,54 g, Sód 986,17 mg, Potas 534,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,72 g, Cukry proste 5,2 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

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

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

Suma posiłków: 2268 kcal, Białko ogółem 128,77 g, Tłuszcz 64,16 g, Węglowodany ogółem 306,45 g, Sód 3322,48 mg, Potas 5150,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,73 g, Błonnik pokarmowy 26,18 g, Cukry proste 80,96 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
482 kcal	Białko ogółem 21,2 g, Tłuszcz 22,37 g, Węglowodany ogółem 51,82 g, Sód 778,51 mg, Potas 441,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,54 g, Cukry proste 4,69 g, Błonnik pokarmowy 6,28 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
658 kcal	Białko ogółem 42,51 g, Tłuszcz 12,4 g, Węglowodany ogółem 100,96 g, Sód 825,36 mg, Potas 2684,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,89 g, Błonnik pokarmowy 13,84 g, Cukry proste 13,22 g
Podwieczorek	GRUSZKA 250 G
110 kcal	Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Potas 224,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
570 kcal	Białko ogółem 33,24 g, Tłuszcz 21,02 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 971,13 mg, Potas 715,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,66 g, Cukry proste 6,7 g, Błonnik pokarmowy 8,79 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2001 kcal, Białko ogółem 117,23 g, Tłuszcz 61,33 g, Węglowodany ogółem 262,59 g, Sód 3785,7 mg, Potas 5043,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,34 g, Cukry proste 55,6 g, Błonnik pokarmowy 36,53 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