JADŁOSPIS NA 2026-11-09 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
823 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 44,23 g, Tłuszcz 25,34 g, Węglowodany ogółem 106,81 g, Sód 663,64 mg, Potas 1112,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,67 g, Błonnik pokarmowy 5,26 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
727 kcal	Białko ogółem 41,98 g, Sód 479,03 mg, Potas 1853,26 mg, Cukry proste 23,67 g, Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 106,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Błonnik pokarmowy 15,07 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/; 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 ; CYTRYNA 15 G
513 kcal	Białko ogółem 24,84 g, Tłuszcz 16,05 g, Sód 440,18 mg, Potas 589,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 12,53 g, Węglowodany ogółem 69,93 g, Błonnik pokarmowy 5,43 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: 2289 kcal, Cukry proste 83,53 g, Białko ogółem 132,3 g, Tłuszcz 61,25 g, Węglowodany ogółem 312,35 g, Sód 1653,35 mg, Potas 4023,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,55 g, Błonnik pokarmowy 26,71 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; 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/
887 kcal	Cukry proste 25,45 g, Białko ogółem 47,82 g, Tłuszcz 26,45 g, Węglowodany ogółem 120,41 g, Sód 1357,32 mg, Potas 1566,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,84 g, Błonnik pokarmowy 12,54 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
727 kcal	Białko ogółem 41,98 g, Sód 479,03 mg, Potas 1853,26 mg, Cukry proste 23,67 g, Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 106,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Błonnik pokarmowy 15,07 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
529 kcal	Białko ogółem 27,58 g, Tłuszcz 17,05 g, Sód 641,13 mg, Potas 931 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, Cukry proste 5,83 g, Węglowodany ogółem 72,31 g, Błonnik pokarmowy 12,13 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

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: 2277 kcal, Cukry proste 70,75 g, Białko ogółem 133,08 g, Tłuszcz 61,11 g, Węglowodany ogółem 316,03 g, Sód 2477,48 mg, Potas 4550,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,54 g, Błonnik pokarmowy 40,24 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
823 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 44,23 g, Tłuszcz 25,34 g, Węglowodany ogółem 106,81 g, Sód 663,64 mg, Potas 1112,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,67 g, Błonnik pokarmowy 5,26 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
727 kcal	Białko ogółem 41,98 g, Sód 479,03 mg, Potas 1853,26 mg, Cukry proste 23,67 g, Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 106,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Błonnik pokarmowy 15,07 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 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 ; CYTRYNA 15 G
512 kcal	Białko ogółem 24,79 g, Tłuszcz 16,04 g, Sód 439,8 mg, Potas 576,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 12,39 g, Węglowodany ogółem 69,74 g, Błonnik pokarmowy 5,38 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: 2196 kcal, Cukry proste 75,14 g, Białko ogółem 126,7 g, Tłuszcz 58,99 g, Węglowodany ogółem 299,86 g, Sód 1582,47 mg, Potas 3741,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,22 g, Błonnik pokarmowy 26,21 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
858 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 50,71 g, Tłuszcz 26,34 g, Węglowodany ogółem 106,81 g, Sód 678,64 mg, Potas 1182,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,08 g, Błonnik pokarmowy 5,26 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
690 kcal	Cukry proste 14,61 g, Białko ogółem 39,16 g, Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 94,91 g, Sód 202,19 mg, Potas 1722,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,34 g, Błonnik pokarmowy 13,55 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
509 kcal	Białko ogółem 31,22 g, Tłuszcz 17,02 g, Sód 454,93 mg, Potas 629,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2191 kcal, Cukry proste 57,49 g, Białko ogółem 136,79 g, Tłuszcz 62,86 g, Węglowodany ogółem 279,25 g, Sód 1335,76 mg, Potas 3735,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,09 g, Błonnik pokarmowy 24,56 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	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
674 kcal	Białko ogółem 21,79 g, Tłuszcz 15,2 g, Węglowodany ogółem 113,84 g, Sód 421,74 mg, Potas 330,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g, Cukry proste 18,58 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
475 kcal	Białko ogółem 13,56 g, Sód 382,03 mg, Potas 2000,02 mg, Cukry proste 15,49 g, Tłuszcz 11,01 g, Węglowodany ogółem 86,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, Błonnik pokarmowy 12,05 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; 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 ; CYTRYNA 15 G
478 kcal	Białko ogółem 18,36 g, Tłuszcz 15,05 g, Sód 425,18 mg, Potas 519,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 12,53 g, Węglowodany ogółem 69,93 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G
236 kcal	Białko ogółem 5,48 g, Tłuszcz 5,66 g, Węglowodany ogółem 45,06 g, Sód 106,11 mg, Potas 1238,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Cukry proste 8,21 g

Suma posiłków: 1913 kcal, Białko ogółem 59,49 g, Tłuszcz 47,02 g, Węglowodany ogółem 326,25 g, Sód 1335,06 mg, Potas 4288,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,2 g, Błonnik pokarmowy 32,35 g, Cukry proste 64,31 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I RYŻU 150 G (G) /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
638 kcal	Białko ogółem 32,89 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 98,71 g, Sód 184,82 mg, Potas 743,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,39 g, Błonnik pokarmowy 4,26 g, Cukry proste 28,05 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
713 kcal	Cukry proste 19,76 g, Białko ogółem 39,39 g, Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 100,44 g, Sód 204,91 mg, Potas 1732,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, Błonnik pokarmowy 13,74 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
461 kcal	Białko ogółem 27,18 g, Tłuszcz 24,97 g, Węglowodany ogółem 32,66 g, Sód 107,56 mg, Potas 595,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 2,43 g, Cukry proste 11,1 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: 1946 kcal, Białko ogółem 115,16 g, Tłuszcz 56,89 g, Węglowodany ogółem 249,11 g, Sód 497,29 mg, Potas 3271,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,41 g, Błonnik pokarmowy 20,93 g, Cukry proste 74,71 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
591 kcal	Białko ogółem 23,5 g, Tłuszcz 28,15 g, Węglowodany ogółem 61,25 g, Sód 250,1 mg, Potas 840,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g, Cukry proste 27,91 g, Błonnik pokarmowy 1,3 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
189 kcal	Cukry proste 25,19 g, Białko ogółem 6,04 g, Węglowodany ogółem 36,24 g, Sód 86,5 mg, Potas 269,7 mg, Błonnik pokarmowy 1,1 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
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)

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

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 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	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: 2190 kcal, Białko ogółem 106,44 g, Tłuszcz 79,77 g, Węglowodany ogółem 263,49 g, Sód 879,27 mg, Potas 3763,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,36 g, Cukry proste 155,2 g, Błonnik pokarmowy 8,02 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
879 kcal	Cukry proste 17,59 g, Białko ogółem 49,07 g, Tłuszcz 34,34 g, Węglowodany ogółem 96,17 g, Sód 582,04 mg, Potas 832,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,4 g, Błonnik pokarmowy 5,92 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	GROCHÓWKA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SZYNKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 90 G (D) /Alergeny: 1/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
883 kcal	Cukry proste 23,7 g, Białko ogółem 49,51 g, Tłuszcz 25,25 g, Węglowodany ogółem 121,77 g, Sód 204,68 mg, Potas 1814,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g, Błonnik pokarmowy 19,4 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
505 kcal	Białko ogółem 25,45 g, Tłuszcz 16,16 g, Sód 452,7 mg, Potas 596,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 12,06 g, Węglowodany ogółem 67,46 g, Błonnik pokarmowy 6,04 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: 2401 kcal, Cukry proste 69,15 g, Białko ogółem 139,73 g, Tłuszcz 75,85 g, Węglowodany ogółem 302,7 g, Sód 1239,42 mg, Potas 3443,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,59 g, Błonnik pokarmowy 31,86 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
858 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 50,71 g, Tłuszcz 26,34 g, Węglowodany ogółem 106,81 g, Sód 678,64 mg, Potas 1182,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,08 g, Błonnik pokarmowy 5,26 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
764 kcal	Cukry proste 22,78 g, Białko ogółem 40,97 g, Tłuszcz 20,61 g, Węglowodany ogółem 109,4 g, Sód 217,35 mg, Potas 1888,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,94 g, Błonnik pokarmowy 14,61 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 ; CYTRYNA 15 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

534 kcal	Białko ogółem 30,67 g, Tłuszcz 16,91 g, Sód 449,42 mg, Potas 456,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 10,51 g, Węglowodany ogółem 66,98 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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: 2290 kcal, Cukry proste 72,37 g, Białko ogółem 138,05 g, Tłuszcz 63,96 g, Węglowodany ogółem 300,49 g, Sód 1345,41 mg, Potas 3727,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,65 g, Błonnik pokarmowy 24,94 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; 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/
612 kcal	Białko ogółem 38,68 g, Tłuszcz 29,04 g, Sód 947,74 mg, Potas 529,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,36 g, Cukry proste 4,39 g, Węglowodany ogółem 51,81 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /Alergeny: 9/; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
741 kcal	Białko ogółem 44,75 g, Sód 468,49 mg, Potas 2082,77 mg, Cukry proste 15,27 g, Tłuszcz 20,06 g, Węglowodany ogółem 101,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,62 g, Błonnik pokarmowy 14,67 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
607 kcal	Białko ogółem 37,69 g, Tłuszcz 24,94 g, Sód 785,65 mg, Potas 684,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,27 g, Cukry proste 2,65 g, Węglowodany ogółem 62,21 g, Błonnik pokarmowy 8,68 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: 2208 kcal, Białko ogółem 143,55 g, Tłuszcz 77,62 g, Sód 2299,3 mg, Potas 3792,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,1 g, Cukry proste 49,07 g, Węglowodany ogółem 249,24 g, Błonnik pokarmowy 32,72 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