JADŁOSPIS NA 2026-11-10 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ I JAJKA 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; ROSZPONKA 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/
860 kcal	Białko ogółem 40,16 g, Tłuszcz 35,54 g, Węglowodany ogółem 97,42 g, Sód 1202,99 mg, Potas 1043,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,32 g, Błonnik pokarmowy 5,7 g, Cukry proste 18,75 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PIEROGI LENIWE 300 G (G) /Alergeny: 7,1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
813 kcal	Cukry proste 37,7 g, Białko ogółem 51,09 g, Tłuszcz 21,25 g, Węglowodany ogółem 108,2 g, Sód 468,1 mg, Potas 1195,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, Błonnik pokarmowy 10,05 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Potas 280,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2380 kcal, Białko ogółem 126,7 g, Tłuszcz 81,33 g, Węglowodany ogółem 293,94 g, Sód 2664,66 mg, Potas 3331,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 42,43 g, Błonnik pokarmowy 20,49 g, Cukry proste 81,08 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ I JAJKA 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
866 kcal	Białko ogółem 39,84 g, Tłuszcz 33,63 g, Węglowodany ogółem 106,66 g, Sód 1185,11 mg, Potas 1182,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,46 g, Błonnik pokarmowy 11,82 g, Cukry proste 18,85 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI Z OLIWĄ b/c 100G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
794 kcal	Cukry proste 36,61 g, Białko ogółem 39,44 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 131,93 g, Sód 794,6 mg, Potas 3065,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,58 g, Błonnik pokarmowy 20,33 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; 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
566 kcal	Białko ogółem 21,82 g, Tłuszcz 16,78 g, Węglowodany ogółem 86,4 g, Sód 950,43 mg, Potas 616,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Błonnik pokarmowy 14,19 g, Cukry proste 4,89 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

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: 2416 kcal, Białko ogółem 114,35 g, Tłuszcz 73,97 g, Węglowodany ogółem 343,69 g, Sód 3100,64 mg, Potas 5407,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,48 g, Błonnik pokarmowy 46,34 g, Cukry proste 74,85 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ I JAJKA 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; ROSZPONKA 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/
823 kcal	Białko ogółem 37,55 g, Tłuszcz 32,72 g, Węglowodany ogółem 97,15 g, Sód 988,91 mg, Potas 986,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,34 g, Błonnik pokarmowy 5,7 g, Cukry proste 18,56 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PIEROGI LENIWE 300 G (G) /Alergeny: 7,1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
813 kcal	Cukry proste 37,7 g, Białko ogółem 51,09 g, Tłuszcz 21,25 g, Węglowodany ogółem 108,2 g, Sód 468,1 mg, Potas 1195,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, Błonnik pokarmowy 10,05 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Potas 280,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2251 kcal, Białko ogółem 118,54 g, Tłuszcz 76,26 g, Węglowodany ogółem 281,37 g, Sód 2380,08 mg, Potas 3006,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,13 g, Błonnik pokarmowy 20,04 g, Cukry proste 72,64 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; ROSZPONKA 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/
755 kcal	Białko ogółem 28,43 g, Tłuszcz 29,93 g, Węglowodany ogółem 95,54 g, Sód 1331,59 mg, Potas 814,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,4 g, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Cukry proste 17,6 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
742 kcal	Cukry proste 24,02 g, Białko ogółem 42 g, Tłuszcz 21,92 g, Węglowodany ogółem 101,53 g, Sód 606,67 mg, Potas 2963,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,22 g, Błonnik pokarmowy 15,98 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
448 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 57,51 g, Sód 883,51 mg, Potas 326,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2135 kcal, Białko ogółem 104,04 g, Tłuszcz 74,93 g, Węglowodany ogółem 273,28 g, Sód 2992,27 mg, Potas 4648,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,14 g, Błonnik pokarmowy 25,71 g, Cukry proste 58 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	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) ; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
747 kcal	Białko ogółem 17,97 g, Tłuszcz 19,99 g, Węglowodany ogółem 127,67 g, Sód 779,09 mg, Potas 520,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,2 g, Błonnik pokarmowy 7,77 g, Cukry proste 18,09 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
562 kcal	Cukry proste 41,74 g, Białko ogółem 14,18 g, Tłuszcz 9,13 g, Węglowodany ogółem 116,75 g, Sód 541,84 mg, Potas 2783,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g, Błonnik pokarmowy 22,95 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
403 kcal	Białko ogółem 12,94 g, Tłuszcz 14,51 g, Węglowodany ogółem 57,13 g, Sód 621,6 mg, Potas 233,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2061 kcal, Białko ogółem 57 g, Tłuszcz 53,22 g, Węglowodany ogółem 361,42 g, Sód 2211,21 mg, Potas 5153,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, Błonnik pokarmowy 45,43 g, Cukry proste 81,47 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) ; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ I JAJKA 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; SOK POMIDOROWY 330 ML ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
561 kcal	Białko ogółem 25,84 g, Tłuszcz 11,99 g, Węglowodany ogółem 90,56 g, Sód 756,88 mg, Potas 1484,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, Cukry proste 29,27 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
656 kcal	Cukry proste 29,93 g, Białko ogółem 41,4 g, Tłuszcz 6,75 g, Węglowodany ogółem 115,21 g, Sód 912,94 mg, Potas 3032,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,1 g, Błonnik pokarmowy 17,33 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
431 kcal	Cukry proste 1,92 g, Białko ogółem 30,14 g, Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 24,76 g, Sód 100,95 mg, Potas 649,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, Błonnik pokarmowy 1,9 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: 1838 kcal, Białko ogółem 110,63 g, Tłuszcz 49,5 g, Węglowodany ogółem 249,23 g, Sód 1941,27 mg, Potas 5710,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,97 g, Błonnik pokarmowy 26,73 g, Cukry proste 75,62 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 OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
186 kcal	Cukry proste 24,89 g, Białko ogółem 5,86 g, Węglowodany ogółem 35,04 g, Sód 86,5 mg, Potas 269,7 mg, Błonnik pokarmowy 0,74 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 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)

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

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 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,55 mg, Potas 1109,82 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 936,49 mg, Potas 3663,36 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 RYBY GOTOWANEJ I JAJKA 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
816 kcal	Białko ogółem 38,21 g, Tłuszcz 32,84 g, Węglowodany ogółem 94,87 g, Sód 1001,81 mg, Potas 1007,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,36 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Cukry proste 18,23 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	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; PIEROGI LENIWE 300 G (G) /Alergeny: 7,1,3/; SOS WANILIOWY 50 G (G) /Alergeny: 7,3,12/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; KIWI 100 G
878 kcal	Białko ogółem 54,73 g, Sód 804,31 mg, Potas 1264,07 mg, Cukry proste 36,3 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 112,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 g, Błonnik pokarmowy 7,15 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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
433 kcal	Białko ogółem 17,77 g, Tłuszcz 15,66 g, Węglowodany ogółem 58,3 g, Sód 767,13 mg, Potas 441,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, Cukry proste 3,7 g, Błonnik pokarmowy 5,97 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: 2276 kcal, Białko ogółem 119,8 g, Tłuszcz 76,38 g, Węglowodany ogółem 287,68 g, Sód 3304,65 mg, Potas 3870,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, Błonnik pokarmowy 23,11 g, Cukry proste 73,11 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z RYBY GOTOWANEJ I JAJKA 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
894 kcal	Białko ogółem 42,47 g, Tłuszcz 38,3 g, Węglowodany ogółem 97,15 g, Sód 1417,07 mg, Potas 1099,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,31 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Cukry proste 18,94 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
721 kcal	Cukry proste 31,71 g, Białko ogółem 43,2 g, Tłuszcz 8,77 g, Węglowodany ogółem 125,78 g, Sód 939,16 mg, Potas 3158,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g, Błonnik pokarmowy 18,87 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

Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,49 mg, Potas 326,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2250 kcal, Białko ogółem 119,02 g, Tłuszcz 70,12 g, Węglowodany ogółem 298,75 g, Sód 3410,22 mg, Potas 5128,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,05 g, Błonnik pokarmowy 28,47 g, Cukry proste 66,64 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z RYBY GOTOWANEJ I JAJKA 100 G /Alergeny: 4,3,10,7/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; ROSZPONKA 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/
564 kcal	Białko ogółem 28,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Tłuszcz 27,77 g, Potas 652,18 mg, Węglowodany ogółem 52,7 g, Sód 874,51 mg, Cukry proste 5,13 g, Błonnik pokarmowy 6,66 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	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI Z OLIWĄ b/c 100G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
658 kcal	Białko ogółem 39,81 g, Sód 1339,42 mg, Potas 2752,79 mg, Cukry proste 14,31 g, Tłuszcz 12,77 g, Węglowodany ogółem 103,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,87 g, Błonnik pokarmowy 15,41 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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
544 kcal	Białko ogółem 23,13 g, Tłuszcz 16,58 g, Węglowodany ogółem 78,64 g, Sód 884,03 mg, Potas 531,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 3,17 g, Błonnik pokarmowy 11,46 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: 1966 kcal, Białko ogółem 101,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,55 g, Tłuszcz 61,21 g, Potas 5340,5 mg, Węglowodany ogółem 268,47 g, Sód 3832,76 mg, Cukry proste 45,23 g, Błonnik pokarmowy 38,95 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