JADŁOSPIS NA 2026-11-12 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,82 g, Białko ogółem 34,09 g, Tłuszcz 23,22 g, Węglowodany ogółem 100,18 g, Sód 1032,15 mg, Potas 843,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,5 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
770 kcal	Cukry proste 35,17 g, Białko ogółem 35,39 g, Tłuszcz 20,81 g, Węglowodany ogółem 119,42 g, Sód 992,25 mg, Potas 2898,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,21 g, Błonnik pokarmowy 18,9 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	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/
601 kcal	Cukry proste 5,59 g, Białko ogółem 44,87 g, Tłuszcz 20,77 g, Węglowodany ogółem 60,85 g, Sód 493,02 mg, Potas 536,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, Błonnik pokarmowy 4,29 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: 2350 kcal, Cukry proste 92,53 g, Białko ogółem 127 g, Tłuszcz 71,15 g, Węglowodany ogółem 313,15 g, Sód 2663,92 mg, Potas 4991,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,1 g, Błonnik pokarmowy 29,64 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 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/
718 kcal	Cukry proste 17,38 g, Białko ogółem 32,57 g, Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 99,8 g, Sód 1097,16 mg, Potas 962,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, Błonnik pokarmowy 11,44 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
750 kcal	Cukry proste 30,18 g, Białko ogółem 35,39 g, Tłuszcz 20,81 g, Węglowodany ogółem 114,43 g, Sód 992,2 mg, Potas 2898,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,21 g, Błonnik pokarmowy 18,9 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; 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 ZIOŁOWA 200 ML
609 kcal	Cukry proste 5,88 g, Białko ogółem 40,68 g, Tłuszcz 20,68 g, Węglowodany ogółem 70,36 g, Sód 674,22 mg, Potas 661,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, Błonnik pokarmowy 10,41 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: 2227 kcal, Cukry proste 71,14 g, Białko ogółem 115,74 g, Tłuszcz 68,9 g, Węglowodany ogółem 304,99 g, Sód 2839,58 mg, Potas 4966,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,28 g, Błonnik pokarmowy 41,25 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
714 kcal	Cukry proste 25,82 g, Białko ogółem 30,38 g, Tłuszcz 22,43 g, Węglowodany ogółem 99,99 g, Sód 901,21 mg, Potas 796,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 5,5 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
770 kcal	Cukry proste 35,17 g, Białko ogółem 35,39 g, Tłuszcz 20,81 g, Węglowodany ogółem 119,42 g, Sód 992,25 mg, Potas 2898,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,21 g, Błonnik pokarmowy 18,9 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; 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 ZIOŁOWA 200 ML
566 kcal	Cukry proste 5,59 g, Białko ogółem 38,39 g, Tłuszcz 19,77 g, Węglowodany ogółem 60,85 g, Sód 478,02 mg, Potas 466,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,53 g, Błonnik pokarmowy 4,29 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: 2200 kcal, Cukry proste 84,28 g, Białko ogółem 111,26 g, Tłuszcz 67,11 g, Węglowodany ogółem 300,66 g, Sód 2447,48 mg, Potas 4606,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,04 g, Błonnik pokarmowy 29,19 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 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/
675 kcal	Cukry proste 17,09 g, Białko ogółem 30,28 g, Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 90,29 g, Sód 900,96 mg, Potas 766,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 5,32 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
742 kcal	Cukry proste 28,59 g, Białko ogółem 34,18 g, Tłuszcz 23,02 g, Węglowodany ogółem 107,94 g, Sód 682,05 mg, Potas 2865,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, Błonnik pokarmowy 16,87 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; 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 ZIOŁOWA 200 ML
566 kcal	Cukry proste 5,59 g, Białko ogółem 38,39 g, Tłuszcz 19,77 g, Węglowodany ogółem 60,85 g, Sód 478,02 mg, Potas 466,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,53 g, Błonnik pokarmowy 4,29 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: 2133 kcal, Cukry proste 68,97 g, Białko ogółem 109,95 g, Tłuszcz 69,29 g, Węglowodany ogółem 279,48 g, Sód 2137,03 mg, Potas 4542,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,97 g, Błonnik pokarmowy 26,98 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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 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
443 kcal	Białko ogółem 13,1 g, Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 67,09 g, Sód 622,75 mg, Potas 293,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 10,44 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Potas 272,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
570 kcal	Cukry proste 30,1 g, Białko ogółem 11,97 g, Tłuszcz 8,12 g, Węglowodany ogółem 120,75 g, Sód 416,1 mg, Potas 2671,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Błonnik pokarmowy 17,55 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
660 kcal	Białko ogółem 23,28 g, Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 101,85 g, Sód 524,83 mg, Potas 1512,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Cukry proste 10,09 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: 2146 kcal, Białko ogółem 54,81 g, Tłuszcz 44,08 g, Węglowodany ogółem 400,21 g, Sód 1580,48 mg, Potas 4950,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,46 g, Cukry proste 81,89 g, Błonnik pokarmowy 38,83 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; PAPKA Z WĘDLINY I RYŻU 150 G (G) /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
723 kcal	Białko ogółem 20,82 g, Tłuszcz 9,23 g, Węglowodany ogółem 141,72 g, Sód 423,18 mg, Potas 626,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 6,06 g, Cukry proste 35,15 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
728 kcal	Cukry proste 34,43 g, Białko ogółem 34,25 g, Tłuszcz 19,42 g, Węglowodany ogółem 112,92 g, Sód 981,49 mg, Potas 2838,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g, Błonnik pokarmowy 18,25 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
520 kcal	Białko ogółem 41,11 g, Tłuszcz 28,22 g, Węglowodany ogółem 26,13 g, Sód 151,08 mg, Potas 674,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,59 g, Błonnik pokarmowy 2,06 g, Cukry proste 5,79 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: 2121 kcal, Białko ogółem 103,28 g, Tłuszcz 60,97 g, Węglowodany ogółem 301,17 g, Sód 1631,75 mg, Potas 4582,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,87 g, Błonnik pokarmowy 26,87 g, Cukry proste 93,07 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
468 kcal	Białko ogółem 22,65 g, Tłuszcz 20,4 g, Węglowodany ogółem 48,73 g, Sód 261,17 mg, Potas 817,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Błonnik pokarmowy 0,91 g, Cukry proste 27,7 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

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	BROKUŁOWA 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)
595 kcal	Cukry proste 52,76 g, Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 75,1 g, Sód 146,43 mg, Potas 1023,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,48 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	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: 2043 kcal, Białko ogółem 106,66 g, Tłuszcz 72,28 g, Węglowodany ogółem 243,62 g, Sód 891,21 mg, Potas 3720,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,15 g, Błonnik pokarmowy 8,52 g, Cukry proste 155,77 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
707 kcal	Cukry proste 25,49 g, Białko ogółem 31,04 g, Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 97,71 g, Sód 914,11 mg, Potas 816,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 6,16 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOLOŃSKIM 350G (G) /Alergeny: 9,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MANDARYNKA 120 G
690 kcal	Cukry proste 23,91 g, Białko ogółem 34,9 g, Tłuszcz 14,59 g, Węglowodany ogółem 106,39 g, Sód 392,25 mg, Potas 1320,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,01 g, Błonnik pokarmowy 12,96 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
559 kcal	Białko ogółem 39,05 g, Tłuszcz 19,89 g, Sód 490,92 mg, Potas 486,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,55 g, Cukry proste 5,26 g, Węglowodany ogółem 58,57 g, Błonnik pokarmowy 4,95 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: 2106 kcal, Cukry proste 72,36 g, Białko ogółem 112,09 g, Tłuszcz 61,13 g, Węglowodany ogółem 283,07 g, Sód 1873,28 mg, Potas 3067,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,88 g, Błonnik pokarmowy 24,57 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
733 kcal	Cukry proste 25,6 g, Białko ogółem 33,77 g, Tłuszcz 23,17 g, Węglowodany ogółem 99,53 g, Sód 1031,25 mg, Potas 813,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5,18 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
770 kcal	Cukry proste 35,17 g, Białko ogółem 35,39 g, Tłuszcz 20,81 g, Węglowodany ogółem 119,42 g, Sód 992,25 mg, Potas 2898,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,21 g, Błonnik pokarmowy 18,9 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	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
598 kcal	Cukry proste 5,2 g, Białko ogółem 44,61 g, Tłuszcz 20,74 g, Węglowodany ogółem 60,46 g, Sód 493,02 mg, Potas 536,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2251 kcal, Cukry proste 83,67 g, Białko ogółem 120,87 g, Tłuszcz 68,82 g, Węglowodany ogółem 299,81 g, Sód 2592,52 mg, Potas 4692,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,77 g, Błonnik pokarmowy 28,78 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
574 kcal	Białko ogółem 30,67 g, Tłuszcz 28,43 g, Węglowodany ogółem 51,66 g, Sód 775,39 mg, Potas 426,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,15 g, Cukry proste 4,61 g, Błonnik pokarmowy 6,42 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOLOŃSKIM 350G (G) /Alergeny: 9,7,1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
629 kcal	Cukry proste 10,64 g, Białko ogółem 34,36 g, Tłuszcz 14,41 g, Węglowodany ogółem 91,32 g, Sód 391,3 mg, Potas 1149,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g, Błonnik pokarmowy 11,25 g
Podwieczorek	MANDARYNKA 120 G
41 kcal	Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Potas 170,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
590 kcal	Białko ogółem 42,25 g, Tłuszcz 20,51 g, Sód 607,82 mg, Potas 576,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, Cukry proste 4,55 g, Węglowodany ogółem 62,99 g, Błonnik pokarmowy 7,77 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: 1993 kcal, Białko ogółem 117,26 g, Tłuszcz 68,19 g, Węglowodany ogółem 237,99 g, Sód 2488,31 mg, Potas 3424,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,36 g, Cukry proste 44,86 g, Błonnik pokarmowy 30,78 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