JADŁOSPIS NA 2026-11-14 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
764 kcal	Białko ogółem 26,19 g, Tłuszcz 27,8 g, Węglowodany ogółem 104,76 g, Sód 1117,45 mg, Potas 840,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,81 g, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Cukry proste 27,27 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 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
817 kcal	Białko ogółem 42,32 g, Sód 863,5 mg, Potas 3504,33 mg, Cukry proste 43,49 g, Tłuszcz 11,61 g, Węglowodany ogółem 142,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, Błonnik pokarmowy 14,52 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
475 kcal	Białko ogółem 24,68 g, Tłuszcz 16,57 g, Sód 439,54 mg, Potas 548,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2368 kcal, Białko ogółem 122,94 g, Tłuszcz 67,48 g, Węglowodany ogółem 329,24 g, Sód 3160,99 mg, Potas 5557,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,04 g, Błonnik pokarmowy 25,19 g, Cukry proste 92,37 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
756 kcal	Białko ogółem 28,49 g, Tłuszcz 28,69 g, Węglowodany ogółem 101,41 g, Sód 1312,9 mg, Potas 949,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,92 g, Błonnik pokarmowy 11,37 g, Cukry proste 18,45 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
797 kcal	Białko ogółem 42,32 g, Sód 863,45 mg, Potas 3504,23 mg, Cukry proste 38,5 g, Tłuszcz 11,61 g, Węglowodany ogółem 137,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, Błonnik pokarmowy 14,52 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
530 kcal	Białko ogółem 27,52 g, Tłuszcz 17,6 g, Sód 640,74 mg, Potas 919,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,79 g, Cukry proste 5,54 g, Węglowodany ogółem 71,44 g, Błonnik pokarmowy 11,94 g
Posiłek dodatkowy	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

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: 2305 kcal, Białko ogółem 121,63 g, Tłuszcz 66,4 g, Węglowodany ogółem 323,68 g, Sód 3463,09 mg, Potas 5737,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,5 g, Błonnik pokarmowy 37,83 g, Cukry proste 74,29 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
764 kcal	Białko ogółem 26,19 g, Tłuszcz 27,8 g, Węglowodany ogółem 104,76 g, Sód 1117,45 mg, Potas 840,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,81 g, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Cukry proste 27,27 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 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
817 kcal	Białko ogółem 42,32 g, Sód 863,5 mg, Potas 3504,33 mg, Cukry proste 43,49 g, Tłuszcz 11,61 g, Węglowodany ogółem 142,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, Błonnik pokarmowy 14,52 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
474 kcal	Białko ogółem 24,63 g, Tłuszcz 16,56 g, Sód 439,16 mg, Potas 534,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,17 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2277 kcal, Białko ogółem 116,44 g, Tłuszcz 64,47 g, Węglowodany ogółem 319,75 g, Sód 3066,11 mg, Potas 5243,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,24 g, Błonnik pokarmowy 25,14 g, Cukry proste 85,93 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
710 kcal	Białko ogółem 25,94 g, Tłuszcz 27,75 g, Węglowodany ogółem 91,51 g, Sód 1116,7 mg, Potas 754,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,77 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
752 kcal	Cukry proste 36,83 g, Białko ogółem 39,25 g, Tłuszcz 12,17 g, Węglowodany ogółem 127,98 g, Sód 591,25 mg, Potas 3383,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,61 g, Błonnik pokarmowy 13,18 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
475 kcal	Białko ogółem 24,68 g, Tłuszcz 16,57 g, Sód 439,54 mg, Potas 548,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2159 kcal, Białko ogółem 113,17 g, Tłuszcz 64,99 g, Węglowodany ogółem 291,85 g, Sód 2793,49 mg, Potas 5050,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,44 g, Błonnik pokarmowy 23,4 g, Cukry proste 69,91 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	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
486 kcal	Cukry proste 11,72 g, Białko ogółem 11,29 g, Tłuszcz 18,7 g, Węglowodany ogółem 70,52 g, Sód 767,9 mg, Potas 337,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,74 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/
328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Potas 156,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
672 kcal	Cukry proste 39,48 g, Białko ogółem 15,46 g, Tłuszcz 11,84 g, Węglowodany ogółem 135,19 g, Sód 525,99 mg, Potas 3382,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, Błonnik pokarmowy 17,86 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
440 kcal	Białko ogółem 18,2 g, Tłuszcz 15,57 g, Sód 424,54 mg, Potas 477,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
235 kcal	Białko ogółem 6,38 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 44,34 g, Sód 102,76 mg, Potas 1212,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Cukry proste 7,47 g

Suma posiłków: 2161 kcal, Cukry proste 86,38 g, Białko ogółem 56,89 g, Tłuszcz 55,36 g, Węglowodany ogółem 378,53 g, Sód 1829,59 mg, Potas 5567,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,75 g, Błonnik pokarmowy 37,92 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I RYŻU 150 G (G) /Alergeny: 1,9,10/; POWIDŁA 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
682 kcal	Białko ogółem 17,36 g, Tłuszcz 17,73 g, Węglowodany ogółem 115,08 g, Sód 643,9 mg, Potas 593,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,59 g, Błonnik pokarmowy 4,69 g, Cukry proste 38,89 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
759 kcal	Białko ogółem 40,83 g, Sód 852,03 mg, Potas 3439,85 mg, Cukry proste 42,63 g, Tłuszcz 9,64 g, Węglowodany ogółem 134,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,3 g, Błonnik pokarmowy 13,8 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
440 kcal	Cukry proste 1,92 g, Białko ogółem 40,98 g, Tłuszcz 19,98 g, Węglowodany ogółem 24,76 g, Sód 125,74 mg, Potas 834,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 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: 2071 kcal, Białko ogółem 112,42 g, Tłuszcz 54,35 g, Węglowodany ogółem 292,56 g, Sód 1792,17 mg, Potas 5412,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,58 g, Błonnik pokarmowy 20,39 g, Cukry proste 97,94 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) ; 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	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 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

Suma posiłków: 2065 kcal, Białko ogółem 101,37 g, Tłuszcz 74,98 g, Węglowodany ogółem 247,17 g, Sód 856,59 mg, Potas 3653,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,96 g, Błonnik pokarmowy 7,19 g, Cukry proste 152,25 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POWIDŁA 25 G ; RUKOLA 10 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/
757 kcal	Białko ogółem 26,85 g, Tłuszcz 27,92 g, Węglowodany ogółem 102,48 g, Sód 1130,35 mg, Potas 860,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,83 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g, Cukry proste 26,94 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; KIWI 100 G
746 kcal	Białko ogółem 41,83 g, Sód 865,64 mg, Potas 3253,13 mg, Cukry proste 31,7 g, Tłuszcz 11,66 g, Węglowodany ogółem 125,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,36 g, Błonnik pokarmowy 14,17 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
467 kcal	Białko ogółem 25,29 g, Tłuszcz 16,68 g, Sód 452,06 mg, Potas 554,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, Cukry proste 3,04 g, Węglowodany ogółem 56,89 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2165 kcal, Białko ogółem 111,67 g, Tłuszcz 61,66 g, Węglowodany ogółem 303 g, Sód 3018,05 mg, Potas 4788,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,85 g, Błonnik pokarmowy 28,81 g, Cukry proste 75,18 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
798 kcal	Białko ogółem 28,54 g, Tłuszcz 30,59 g, Węglowodany ogółem 104,64 g, Sód 1331,53 mg, Potas 897,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 27,07 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 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
817 kcal	Białko ogółem 42,32 g, Sód 863,5 mg, Potas 3504,33 mg, Cukry proste 43,49 g, Tłuszcz 11,61 g, Węglowodany ogółem 142,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, Błonnik pokarmowy 14,52 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	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
496 kcal	Białko ogółem 30,51 g, Tłuszcz 17,43 g, Sód 448,78 mg, Potas 415,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,02 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2333 kcal, Białko ogółem 124,67 g, Tłuszcz 68,13 g, Węglowodany ogółem 316,87 g, Sód 3289,81 mg, Potas 5180,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,61 g, Błonnik pokarmowy 24,24 g, Cukry proste 83,85 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
574 kcal	Cukry proste 4,4 g, Białko ogółem 26,12 g, Tłuszcz 30,9 g, Węglowodany ogółem 50,71 g, Sód 1219,47 mg, Potas 451,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 g, Błonnik pokarmowy 6,19 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
665 kcal	Białko ogółem 41,32 g, Sód 801,32 mg, Potas 2904,11 mg, Cukry proste 12,01 g, Tłuszcz 13,39 g, Węglowodany ogółem 101,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, Błonnik pokarmowy 12,98 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
578 kcal	Białko ogółem 30,65 g, Tłuszcz 17,6 g, Sód 568,96 mg, Potas 644,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,83 g, Cukry proste 2,51 g, Węglowodany ogółem 77,23 g, Błonnik pokarmowy 11,16 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2090 kcal, Cukry proste 38,46 g, Białko ogółem 122,16 g, Tłuszcz 70,82 g, Węglowodany ogółem 254,19 g, Sód 3239,15 mg, Potas 4610,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,44 g, Błonnik pokarmowy 32,12 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